



میاننا بعدالحین

مؤلفات سلامة موسى

وثوابيح صدورهما

| | | | | |
|------|----|------|----|------------------------|
| ١٩١٥ | ٢٤ | ١٩١٠ | ١ | مقدمة السرمان |
| ١٩٤٥ | ٢٥ | ١٩١٢ | ٢ | نشوء فكرة الله |
| ١٩٤٦ | ٢٦ | ١٩١٣ | ٣ | الاشتراكية |
| ١٩٤٧ | ٢٧ | ١٩٠٤ | ٤ | أشهر الخطب |
| ١٩٤٧ | ٢٨ | ١٩٢٥ | ٥ | الحب في التاريخ |
| ١٩٤٧ | ٢٩ | ١٩٢٦ | ٦ | أحلام الفلاسفة |
| ١٩٤٩ | ٣٠ | ١٩٢٦ | ٧ | مختارات سلامة موسى |
| | ٣١ | ١٩٢٧ | ٨ | حرية الفكر |
| ١٩٥٣ | ٣٢ | ١٩٢٧ | ٩ | أسرار النفس |
| ١٩٥٣ | ٣٣ | ١٩٢٧ | ١٠ | تأريخ الفنون |
| ١٩٥٤ | ٣٤ | ١٩٢٨ | ١١ | اليوم والغد |
| ١٩٥٦ | ٣٥ | ١٩٢٨ | ١٢ | نظرية التطور |
| ١٩٥٦ | ٣٦ | ١٩٣٠ | ١٣ | فلسف مختلفة |
| ١٩٥٦ | ٣٧ | ١٩٣٠ | ١٤ | الدنيا بعد ٣٠ عاما |
| ١٩٥٧ | ٣٨ | ١٩٣٠ | ١٥ | في الحياة والأدب |
| ١٩٥٧ | ٣٩ | ١٩٣٠ | ١٦ | غيبط التناسل |
| ١٩٥٩ | ٤٠ | ١٩٣١ | ١٧ | جيوننا وجيوب الأجانب |
| ١٩٥٩ | ٤١ | ١٩٣٤ | ١٨ | غاندى والحركة الهندية |
| ١٩٦١ | ٤٢ | ١٩٣٥ | ١٩ | ما هي النهضة |
| ١٩٦٢ | ٤٣ | ١٩٣٥ | ٢٠ | مفتر أصل الحضارة |
| ١٩٦٣ | ٤٤ | ١٩٣٦ | ٢١ | الأدب الانجليزى الحديث |
| | ٤٥ | ١٩٤٢ | ٢٢ | الشمسية الفاجعة |
| | | ١٩٤٤ | ٢٣ | حياتنا بعد الخمسين |

سلسلة موسى

حياتنا بعد المحن

مقدمة موسى للنبي و التوزيع
مترجم من الكتاب المقدس الهادف

وهذه الفصول التالية هي بحث للوسط المصرى من ناحية ملامته
للمسنين، كما هي إرشادات عملية للمسنين كي يجدوا لذة العيش والمنفعة
الإجتماعية بعد الستين والسبعين . وهذا الكتاب هو محاولة لاول
لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى . ولهذا يرجو المؤلف جميع
المسنين الذين يقرأونه أن يدلوا بأرائهم واختباراتهم لعل فيها ما ينفع
غيرهم

فبل نحو ثلاث أو أربع سنوات نشرت فى مجلة الشؤون الإجتماعية
مقالا لى عن الموظف المصرى فى المعاش شرحت فيه الحال الأسيفة التى
يعانها كثير من موظفينا حين يبلغون الستين فيجدون حياتهم خواء ليس
لهم هم أو اهتمام ، ولا يجدون فى مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت . وقد
أدليت ببعض النصائح التى تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته وأن
يتبها للشيخوخة بنشاط لا ينقص بل يزداد على مدى السنين

ورأت من الأسئلة التى وجهت لى، عقب نشر هذا المقال ، أن هذا
الموضوع يشير كثيرا من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول . وأن
الشيخوخة فى مصر مشكلة إجتماعية تحتاج إلى الحل . وذلك لأسباب
كثيرة ليس أقلها ذلك المطبخ المصرى الذى لا يزال يقدم لنا ألوانا من
الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تدهبنا . ولكن هناك
أسبابا كثيرة أخرى نفسية وذهنية واجتماعية

ففى بلادنا كثير من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع
أن نقول إنهم، بما يبدو من سلوكهم، لا يستمتعون بالحياة بل يقاسونها .
فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضمور النفس . قد فقدوا

أهدأفهم ، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم ، فهم فى ألم أو تدمر .
وانك لتتظار إلى أحد هؤلاء وهو فى الستين فتحص أنه من حيث الحيوة
يعد ميتاً قد تأخر دفنه ، وأن شيخوخته فقر بقلع لاتحتوى نضرة ولا زهرة
ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية
والذهنية . وسوف نمسها جميعاً . ولكننا نعتقد أنها قبل كل شىء مشكلة
نفسية . ولذلك سيكون التفاتنا إليها هنا كثيراً ، لأن كثيراً من المسنين
يهرمون بالوهم قبل أن يهرموا بالشيخوخة . وهم يعانون خواء ، ويكافحون
سأماً ، ويحسون لإحتقاراً ، كان يمكن ألا تكون لو أنهم وجدوا الإرشاد
وعالجوا صعوباتهم وأصروا على أن يعيشوا دون استسلام للهزيمة
وليست غايتى من هذا الكتاب أن تزيد حياتنا مسنين فقط بل أن
نزيد سنينا حياة . حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ
وهرم وصار عقماً زائداً على الدنيا . بل على العكس يشعر أنه قد نضج
وأينع . وأنه فى هذا الاتناع جدير بأن يستمتع بالحياة وينشط لجنى
ثمرات السنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع . بل
لأنى أعتقد أن سن الثمانين لن تكون نهاية العمر لأن بلوغ المئة ، بل أكثر
من هذه السن ، سوف يكون مألوفاً فى معظم المعمرين . بل هو فى الوقت
الحاضر ليس قليل الوقوع كما يستطيع أى إنسان أن يعرف بمجرد
السؤال عن بعض أقاربه ومعارفه . وكل ما يحتاج إليه المسنون أن يقفوا
على المعارف ثم يجعلوا سلوكهم مطابقاً لهذه المعارف

الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع، وأحياناً انفجاري، لأن نبض الحياة فيه قوى . وهو أيضاً يتسم بالاستطلاع الذهني والعاطفي لأن الشباب يجد الدنيا ملتغزة تحتاج إلى التوضيح، فهو كثير التساؤل والاستفسار ، فإذا بلغ الخمسين أو نحو إليها هدأت نفسه، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف . ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركوداً

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع خوالى الخمسين وعلامته الواضحة هي انقطاع العادة الشهرية . وهذا الانتقال كثيراً ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التغير الفسيولوجي في الجسم ، كما تنشأ أيضاً من الاعتبار الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها . وهذه الاعتبار كاذبة في معظمها . لأن جمال المرأة يبقى ، مع العناية ، إلى ما بعد الخمسين والستين . كل ما فيه أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية . بل قد يبقى شيء كثير من جمال الجسم في من يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين ، وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى اللزق الجنسي والاستطلاع والثورات العاطفية . والرجال في مجتمعنا المصري أقدر

على الاحتفاظ بشبابهم ، أو بالكثير منه ، من النساء ، لأنهم يشتبكون في الحياة العامة ويعملون للكسب دون النساء . وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين سنة أخرى تزيد على سن النشاط عند المرأة التي يقضى عليها أحياناً مجتمعتنا بالانزواء والركود ، فيترهل جسدها وعقلها وتعيش كأنها في أجازة من الموت الذي له أن يطلبها في أية ساعة .

وربما كانت سن المعاش بين الموظفين عندنا ، وهى سن الستين ، سبباً من الأسباب الاجتماعية التي تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسلم لأمراضها . فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هي أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية في هذه السن ، وإن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهيم الكرسى المسند كي نرتاح عليه ونقتاب . مع أن هذه السن في أوروبا هى سن النضج والأياناع . وهناك شبان في الستين والسبعين نراهم يلعبون في مريح في الملاعب الرياضية في جميع مدن أوروبا ويمتازون بعضلات مفتولة وبطن ضامرة وعيون صافية .

وقد ألف أحد الأمريكين قبل سنوات كتاباً بعنوان « الحياة تبدأ في الأربعين » فرد عليه انجليزى آخر بكتاب بعنوان « الحياة تبدأ في الخمسين » . وكان هذا الإنجليزى يقول لزميله الأمريكى : نحن أكثر شباباً منكم ، وكلاهما يشرح الطارق التي يجب أن يتبعها المسنون كي يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة ، بل المعيشة الناجحة

والمسنون في مصر - من الجنسين - جديرون بأن يحيا ويستمتعوا بحياتهم . وعلى جمهورنا أن يكف عن مطالبتهم بهذا الوقار الكاذب الذي

يحمل المسن على ألا يلعب أو يتنزه أو ينشط نشاط الشبان . فإن كثيراً من ركود المسنين في مصر وترهالهم نفساً وجسماً يعود إلى هذا الوفاق الزائف الذي يميز لهم التعفن على الكراسي في القهوة ولا يجيز لهم الوثب والجرى في الملعب أو على الشاطئ .

وما يحتاج إليه كل منا عندما نبلغ الستين إنما هو أن نتحدى الشيخوخة ولا نستسلم لها . وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعاطفة لنشاط لا يركد . وصحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ . ولكن العدو الذي يجب أن نكافئه هو هذا الركود الآسن الذي نركن إليه فيما يشبه لذة الموت ، كارهين لثقافة الذهن والجسم ، قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تبلى العواطف وتموت . وما الإنسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة ؟

يجب ألا نستقيل من الحياة

نما يلاحظ في بلادنا أن كثيراً من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم ، يحسون كأنهم أقبلوا من الحياة . ففي الوقت الذي بلغوا فيه من العمر أينعه ، يعمدون إلى البطالة القاتلة . وبدهى أن هذه البطالة بما تغرسه في أذهانهم من العقائد الخاطئة ، من حيث عقم حياتهم الباقية، وأنهم زائدون على المجتمع ، تحملهم على الركود والاشتغال وصرف الوقت فيما يرضيه أو يقتله كأنه عدو

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى بالاشياء ، فضلاً عن الأحياء . فإن السكوتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة في مكانه يجمد ويفقد مقداراً كبيراً من مرونته . والآلات التي لا تعمل تصدأ . فكيف بالحي الذي تعد الحركة من خصائص حياته ؟ وكل منا قد رأى بالاختبار في نفسه أو في غيره ، أن العضو الذي نربطه ونمنع حركته لآى سبب يفقد مرونته ويتجمد ويضعف

والموظف الذي يغادر وظيفته في الحكومة وهو على أتم الصحة يجرد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ في حركته ، وتآكل في مشيته ، وانحنى

وفقد خصائصه السابقة في هندام زيه ودقة لغته . وليس لكل هذا أصل في بناء جسمه، وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسه جديده وإحساسه باطن ، قد لا يدري به، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة . وإنه قد أصبح رجلاً غير نافع وأن المجتمع يطلب وفاته وهنا تتضح لنا الميزة العظمى للعمل الحر على الوظيفة الحكومية . فان التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمي الذى يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر . ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكلوجى فى نفسه، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتأوت ، ولهذا السبب نرى كثيراً من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشطين على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب . ذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب ، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى كهذا الذى تسلبه . موظف الحكومة بأنه قد أحيل على المعاش . أى على الشيخوخة .

وليس من حقنا أن نطالب الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين . كى تسبق شبابهم ونشاطهم . ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه منذ الحسنيين أو الأربعين لهذا اليوم الذى يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلاً كأي عامل ، وعليه أن يخيل نفسه لنفسه : هل هو فى ذلك اليوم الذى سيحال فيه على المعاش سيكون عاطلاً لا يحسن أى عمل على هذا الكوكب للخدمة أكثر من ألبى مليون نفس ؟ . وسيجد نفسه سميناً مستكراً شامطاً . الحركة قليل العناية بهندامه وزيه حتى يهمل خلق لحيته أو استحمامه ؟ .

وسيجد نفسه بلا وعود أو مواعيد ، يتعفن على كراسى القهوة ويقرأ الجريدة في غير إنعام أو لا يقرأها ؟ . وسيجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية ؟

حقاً إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله منذ الخمسين أو الأربعين على أن يتهياً لهذه السن القادمة . وهذا التهيؤ جسمي ونفسي وذهني فأما التهيؤ الجسمي فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكشر . فإن الاستكراش يعد من أسوأ عيوب الشيخوخة . وهو يؤدي إلى كسل الجسم الذي قد ينتهي بكسل النفس والذهن . وهذا زيادة على الأمراض التي يحدثها السمن ، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصبح عبثاً في الستين والسبعين . فليشرع كل موظف منذ الأربعين في توقي السمن والمحافظة على النعافة . وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة . وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن في الصحة ، أي يجب ألا ننتظر المرض . لأن الأمراض نذراً لا يحسها الجسم ، ولكن الخبار أو المسبار يكشفها . وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا في الطعام واللباس والحركة بما يقتضى عاينا قبل أن تتفاقم . أي يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة

أما التهيؤ النفسي فيجب أيضاً أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشرين سنة . وذلك باهتمامات مختلفة اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية . فعلى الموظف أن يشترك في الأندية والجمعيات ، وأن يعنى باختيار الأصدقاء ، وأن يرثد المسارح والملاهى ، وأن

تكون له مشاركة - مهما تكن صغيرة - في النشاط الإجتماعى أو الفنى الذى يحوطه . وذلك كى تبقى نفسه حية ببقطة عواطفه ، وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان فى التدخين أو الشراب أو الأكل . وهذا النشاط الإجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ويحول دون الركود

وأما التهيؤ الذهنى فيحتاج إلى المشاركة فى الحركة الذهنية . فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يعود الاهتمام بالسياسة - القطرية والعالمية - جزءاً من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين . ومحال أن نغرس هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسين . والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية . ومن أعظم الميزات للقراءة ، ونعنى هنا جعل القراءة هواية تتعاقبها ، أنها تحول دون ذلك النسيان الذى يصيب بعض المسنين بسبب التصلب الشريانى فى الدماغ . وهذا النسيان كثير ما يعرقل التفكير المثير ، ويوجب الاستهزاء بالمسن ، ويوحى إليه الضعف والهزيمة ، فيزداد سوءاً وانحطاطاً . فإتينا ما دمنا نقرأ كل يوم تبقى المعانى ماثلة فى أذهاننا بشبكة من الكلمات ، فتبقى الذاكرة حية والتفكير متهرباً حتى ولو بلغنا المئة من العمر . أما الذين لا يقرأون أو لا يجعلون القراءة هواية ، فإن التصلب الشريانى يودى عندهم إلى النسيان . ولما كان ما عرفوه من الكلمات قليلاً فإن هذه القلة يظهر أثرها فى تفكيرهم . إذ أننا نفكر بالكلمات

ولإذا كان الموظف قد أعد جسمه بالتحفاة والصحة ونفسه

بالإهتمامات العاطفية ، وذهنه. بالثقافة، فإنه يستطيع أن يستبقى حيويته بعد الستين عشرات من السنين . ولكن مع ذلك يجب أن نعرف قيمة النظام الذى يبين لنسا مقدار العمل والمواعيد . ولذلك يحسن بكل موظف أليل من، عمله عند الستين أن يعمد فوراً إلى هذه الدنيا ويبحث عن عمل مفيد لذيذ حتى يحس أنه عضو نافع فى المجتمع فيزداد سروراً وتفاؤلاً وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة . يقظة النفس والذهن التى تستبقى يقظة الجسم . وذلك أن فى أغلب الأحيان يكون ترهل الجسم نتيجة لركود النفس والذهن

وهناك من الموظفين أولئك المحظوظين الذين تعلقوا بهواية جديدة وهم فى وظائفهم، فأولوها عنايتهم وتعهدوها بالوقت والمال حتى برزوا فيها . فهؤلاء لا يحتاجون لقراءة هذا الكتاب لأن الهواية التى ستشغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون فى الشباب الدائم ولو تجاوزوا المئة . وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف، أو عناية بالزراعة، أو هوساً فى شراء التحف، أو برأ يحمل طابع الغيرة والحماسة فى إصلاح معين

° وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر، يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية. وما دمنا مكالمين فنحن شباب

ويرى القارئ أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذى يمتاز عليه العامالون فى العمل الحر، لأن أعمالهم لا تقطع عند الستين فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريباً . والوفاء لهذا السبب متأخر

إلى ما بعد السبعين والثمانين . وهم في العادة قد اختاروا عملهم ، فهو
عندهم مرتزق وهواية . ولذلك لا يسأمون حياتهم ، ولا يحسون ذلك
الخواء الذى يحسه الموظف بعد الستين
ولم نمس موضوع المرأة المسنة فى هذا الفصل . ذلك لأن ظروف
المرأة المصرية خاصة ، وهى تحتاج إلى فصل مفرد

الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كان القاضي هولمز رئيس المحكمة العليا في واشنطن ، وهي المحكمة التي تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس في الولايات المتحدة . ولما تجاوزت سنه التسعين أذاع حديثاً افنتحه بكلمة الشاعر اللاتيني القديم :

« إن الموت يجذب أذنى ويقول : عش فأق قادم ،

ولما زاره المستر روزفلت سنة ١٩٣٢ عقب انتخابه للرئاسة وجده يقرأ كتاب « الجمهورية » لأفلاطون . فسأله : ماذا تبغى من قراءة هذا الكتاب ؟

فأجاب القاضي هولمز : أبغى ترقية ذهنى يا مستر روزفلت فليتأمل القارئ هذا الشاب التسعينى الذى دخل فى العقد العاشر من عمره ، كيف يقرأ ويدرس كي يرقى ذهنه فى هذه السن ، وكيف أنه يذكر قول الشاعر اللاتينى وهو « عش ، فهو يذكر الموت هنا لا لىكى يكف عن العيش ويتقاعد ويقضى وقته فى الفراش ، بل لىكى يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه

وعليتنا أن نذكر أن هذا الأسلوب المعيشي الذي انتهى به إلى
اعتياد الدرس وتوخي الارتقاء الذهني بعد التسعين ، هو نفسه الذي
ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السن . فإن هذا
الأسلوب رتب له نظاماً ، كما عين له توجهاً وسدد حياته نحو غاية الرقي
الشخصي . وعلى ألا يقنع من الحياة بأنه كائن في هذه الدنيا بل بأنه حي
يعيش ويستمتع ويرتقي

ومثال القاضي هولز واحد من الأمثلة التي تقشع كثيراً من الأوهام
الشائعة عن الشيخوخة ، ولكننا مع ذلك لا نقصد إلى القول بأن كل
ما يقال عن الشيخوخة أوهام . بل كل ما تتوخاه أن تبين للقارئ أن
نعين لأنفسنا أسلوباً في العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس
نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها . ومن الحسن أن نميز هنا
بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة

لحقيقة الشيخوخة أنها تبدأ في الخامسة والعشرين حين يأخذ
الضعف في الذاكرة . ويستمر هذا الضعف في تزايد سنة بعد أخرى
إلى الموت سواء أكان في الخمسين أم الستين . ولكن ضعف الذاكرة
هذا لا يحمل الشاب في الخامسة والعشرين على أن يكف عن الدراسة .
ثم إن المراتبة في دراسة ما تجعل الذاكرة - بالارتباطات العديدة -
قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهاً لا يحس فيه بتوالي السنين . وهناك
بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب في الشرايين وتجاوز
المسن الشيخوخة إلى الهرم ، حين يعود النسيان ملحوظاً ، وحين ينسى
المسن ما فعله اليوم أو أمس ، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة .

ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشرين سنة، ولكنه يذكر حوادث الطفولة . والسبب هنا واضح . فإن ما غرس من الذكريات أيام الطفولة وجد لوحاً طرياً نقش فيه ورسخ ، فهو لا ينمحي . وهذا اللوح قد قسى أيام الشباب ولكنه لم يجمد . فالذكريات أقل وضوحاً فبها . حتى إذا تقدم تصلب الشرايين وتجمدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثراً في الأعضاء ، ولذلك سرعان ما تنمحي . وهذا ما يحدث في الهرم

وعائنا أن نتوق الهرم كما نتوق الموت . أى يجب أن نموت في الشيخوخة التي لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشباب ، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين . ويسهل هذا علينا حتى مع الإهمال العظيم قبل السنين ، وذلك بتجنب الأطعمة التي تحدث رواسب الأحماض ، وبالمحافظة على النظافة ، وبالرياضة الخفيفة . وشر ما يجعل الهرم هو النهم . وربما يحتاج معظم الناس بعد الخمسين إلى تجنب الشحوم جميعها مع الاعتدال في كل شيء آخر . ولكن هذا الاعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف . فإن الجسم والذهن كليهما يحتاج إلى الانتعاش . والكف التام يميئ ولا يحيي . فالمسن في الستين أو السبعين ينتفع بالانتعاش الجنسي كما ينتفع بكأس من الخمر . وقراءة الجريدة ، بل الكتاب ، وارتياح الأندية وزيارة الأصدقاء ، كل هذا يدخل في باب الانتعاش

هذه هي حقيقة الشيخوخة . أما الزهد فهو الاعتقاد بأننا بعد الستين ندخل في طور الانهيار . وأننا بعد السبعين نشرع في الخرف .

وأن الرغبة الجنسية تموت عند المسنين . وأن الخطوة المثلى لهم أن يقضوا ما بقي من السنين في الفراش، أو على الكرسي الموسد، وألا يبالوا ما يأكلون ويشربون . لأن القضاء المحتوم قد أوشك ، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الستين عبث يدعو إلى الإستهزاء ، وأنه يجب على كل مسن أن يمشى فى ثاقل روماتزمى ، يتأوه ويتسكع ولو لم يكن به روماتزم

أجل . إن كل هذا وهم . فإن كلا منا قد عاين أشخاصاً فى السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم ، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشباب . وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة

الإيحاء الذاتي والإيحاء الإجتماعي

عند التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتي إنما هو إيحاء اجتماعي . ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومثلياتنا وثقافتنا من المجتمع فلا نفكر إلا وفق الأساليب التي رسمها لنا . بل إننا حين نكافح هذا المجتمع فإنما نكافحه بمثلثات قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع ، أو هيأت لنا خيالنا ، لكي نرسمها . فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعين لنا الرذائل والفضائل . ولكننا أحياناً نرتفع عليه ونرفض النزول على ما رسمه لنا . ومع ذلك نحن في هذا الإرتفاع نفسه لا نتجاوز مثلثاته المضمرة في بعض طبقاته الراقية

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد وتماوت في سن الستين وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة . فإن هذا الإيحاء يقع في نفوسنا ونحس بالفعل عاطفة الإنكسار والإنزواء ، فنخلع المسئولية ونرتضى بحياة التشاؤم والتمطى إلى أن نموت . وبجمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية لسبب واحد هو أنه إلى حد عظيم يجمع جامد ، بل أحياناً موات . وليس مثل تلك المجتمعات الأوروبية المتحركة

المرتقية . فنحن في مصر نظر إلى الستينى أو السبعينى من الرجل كما
ننظر إلى المرأة نولى كلا منهما الاحترام والوقار . ولكن لقاء هذا
نطالب كلا منهما أيضاً بالانزواء عن الدنيا، فلا يصح لأحدهما أن يلعب
أو يمرح . فلا يجوز للستينى من الرجال أن يلبس بنطلوناً قصيراً أو
يسير بلا جاكيت أو طربوش، كما لا يجوز للمرأة أن تفتنع بفيتامين د
على الشواطئ وتستمتع بالأنسة والاختلاط بالجنس الآخر

وحين نقعده إلى أحد المسنين نحاطبه بكلمات وإيماءات العطف
فنومهم بالعجز ، ونشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره وعليه أن يقنع
بالماضى ولا يتطلع إلى المستقبل، فلا يفكر فى مشروعات جديدة . بل
إننا لنستهجن منه الجرى أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة

وهذا الإيحاء يؤثر فى نفس المسن ، فتسكون له عادات وتربى له
عواطف تؤدى إلى الفتور والكسل والانزواء . بل تقوى عنده الرغبة
فى الموت . فإذا سار فى الطريق سلحف فى مشيته ، ليس عن ضعف
بل عن إعياء . وإذا استراح بعد العصر تسكسل ، ووصل نهاره فى
السرير بصباح غده . وإذا أكل لم يبال الإطعمة من حيث موافقتها أو
خالفاتها لصحته ، لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع فى قلبه أنه شيخ هرم
قد بلغ مغرب الحياة وأن عليه أن يتودع من الدنيا . وإن يعضى عليه
قليل وهو فى هذه الحال حتى يجد أن جسمه قد ترهل وقلبه قد ضعف
وشرايته قد جمدت .

ولقاء هذه الإيماءات الضارة من مجتمع جامد وقارى ، يجب على
كل مسن أن يمارس إيماء ذاتياً لكي يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيا

ويستخدمها بنشاطه وقوته . وهذا الإحياء إنما نسميه « ذاتياً » من حيث أننا نحس أننا نكافح به لإحياءات اجتماعية عامة . ولكنه هو أيضاً اجتماعي تقول به الأقلية المستتيرة

فعلى كل مسن أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقياً ، وأن يسلك سلوكاً حيويّاً في النشاط والرياضة والزي ، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذي يؤدي إلى الإحياء ثم الإحياء الذي يؤدي إلى العمل

فعلى الستيني أو السبعيني ألا يهمل زيه من حيث إعتقان الهندام ، وأن يحتلق كل صباح بعناية ، ولا يزال السير بلا طربوش كما لا يزال البنطلون القصير في الإصطياف . وعليه أن يشتري أغراض الملابس التي تكسبه شجاعة وثقة وأناقة وتحمله على العناية بنفسه

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التي توحى النشاط ، ويتجنب جميع الحركات التي توحى التعب والعناء ، كالإرتقاء في الكرسي أو السير البطيء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتعاقل

وليس شك أن الاعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين ، ولكن يجب ألا نصل به إلى حد الإنكفاف والإنقطاع . فإن المسن الذي تعود الخمر أو الممارسات الجنسية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسها جميعاً في اعتدال . لأن الكف عنها يوحى الشيخوخة المميتة أو يهيئ لها ، والإقبال عليها يحدد الشباب وإحياء ومراعاة

وللرياضة التي تثقف عضلات الجسم ، كما للثقافة التي تدرب الذهن ، أثر إيجابي كبير في النفس . كما أن اتخاذ هواية جديدة تشغل الفراغ ، أو

ممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المسن مسؤوليات وبعث
فيه اهتمامات - لكل هذا أثره الإيجابي العظيم فضلا عن أثره المباشر
في التنظيم الفسيولوجي للجسم . ويجب أن تؤكد هنا القيمة الإيجابية
للمنظمة ، لأن مياعدها في الصباح يفتح اليوم بنشاط وبروح يعثان
عواطف حسنة طوال اليوم، زيادة على تربية العضلات التي يخشى أن
تترهل بقلّة الحركة

شبان فى السبعين

أعرف حلاقاً مصرياً فى السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط . وهذه الحرفة تحتم عليه بالطبع الوقوف طوال النهار وبعض الليل . وهو أحياناً يخرج من باب الحديد ساعياً على قدميه إلى السيدة زينب لكي يخدم زبائنه . وهو متنبه الذهن سليم الجسم ، يأكل باشتهاء ، ويسلك السلوك الجنى لرجل فى الخمسين . وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتغذى . فهو يفطر ويتعشى فقط . أما فى وسط النهار فيقنع بكوب من البند لا يتناول معه لقمة . وهو يميل إلى الشراب ، لا يفلت فرصة تعرض له فى أى وقت . ولكن ممارسته لحرفته تضطره إلى الاعتدال . أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلى . وهو يؤثر السعى على قدميه فى نشاط وخفة على ركوب الترام

وقبل سنوات دعانى رجل انجليزى إلى زيارته فى الساعة الثالثة بعد الظهر . وكسا فى وغرة الصيف ، والحر يرهق بل يزهق . وكان فى الخامسة والسبعين . فلما زرته سألته إذا كان لا ينام بعد الظهر ، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح . فأجابنى بأنه لم يفعل ذلك قط ، وأنه يحب ويصحو من

الصباح إلى المساء . وكان هو أيضاً نحييفاً بل في غاية الضمور . ولكن لم تكن هذا الضمور كل السبب لهذه الحبوية وهو في الحلقة الثامنة من العمر . فتد كان هناك سبب آخر أكاد أصفه بأنه روحى ، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمى تنتفى به الخلافات والحروب بتوزيع المواد الخام سواء بين الأمم كل وفق حاجتها . وكان هذا الموضوع يشغل ذهنه وعواطفه ويملا كل وقته كأنه هوس . ودعائى لى يشرح لى هذا الموضوع حتى أكتب عنه . وقد اهتمت بمعيشته أكثر مما اهتمت ببرنامجه لتوزيع المواد الخام ، فوجدت أنه هو أيضاً لا يتغذى . بل يقتصر على ثلاثة أو أربعة فناجين من الشاى فى الساعة الثالثة أو الرابعة . ولكنه يفطر ويتعشى

وعندما أتخيل هذين الرجلين ، وهما فى منتصف الحلقة الثامنة ، أحس أن وصفهما بالشيخوخة بعيد كل البعد عن الحقيقة . فهما كلاهما فى صحة الذهن وصحة الجسم . وكلاهما شاب مرح يضحك ويفاكه ويناقش . أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشاط ، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعاية . فاحتفظ كلاهما بحيوية الشباب حتى ليصبح أن نقول أن كلا منهما شاب فى الخامسة أو السادسة والسبعين

وهؤلاء الشبان فى السبعين والثمانين ليسوا شواذاً إلا من حيث قلتهم فى العدد . وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السمن ، وأيضاً برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة كأن هذا المستقبل فى حين الإلتظار لإتمام هذا البرنامج . وأنا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارئ لهذا الكتاب ، وجميعهم قد بلغوا

أو كادوا يبلغون السابعة والسبعين

فهذا مثلاً الشاعر خليل مطران . فإنه نحيف ، بل ضامر ، يتأنيق كل التأنيق في طعامه ولكنه يأكل كأنه عصفور . وقد باح لي ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز في العام كله (ونعني العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيد على رغيفين . وهو أقل من رأيت من الناس طعاماً . وعشاه كأس من الخمر مع ما يتنقل به معها من لقيات لذيدة مزيرة . وحياته الفكرية هي الأساس لنظامه الجسمي كما سنرى بعد

وهذا لطفي السيد (باشا) يمتاز بشيئين: النحافة البالغة ودراسة الفلسفة . وهذا إلى اشتغاله بالسياسة المصرية والعالمية . وهو مثل صديقه عبد العزيز فهمي (باشا) لا يعرف كلاهما الجود أو الترهل الذهني . فالفكرة الجديدة لا تذكره عندهما لأنها جديدة . بل هما من هذه الناحية يبدیان من الشباب ما لا نجد في الشباب أنفسهم . كما نرى مثلاً في عبد العزيز فهمي (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتيني . فإن المألوف في الشيوخ أن تجعلهم الشيوخة محافظين أو جامدين . ولكن أين هذا الجود من مثل هذين الشابين العظيمين ؟

والآن نحتاج هنا إلى أن نميز بين السبب والنتيجة . فإن نحافة الجسم ليست سبباً ليقظة الذهن ، بل العكس هو الصحيح . وعلينا أن نذكر أن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم . ذلك أن نشاط الذهن ينشط الجسم ويكسبه نظاماً ويجعل الحياة لذيدة ويبعد السأم . وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هي نتيجة السأم ، حين يقبل أحدنا على الطعام ويأكل فيهم ، ويعاود الأكل في وجبات متعددة أو يتسلى باللعب والقول

السودانى ونحوهما لانه يحس ، ذهنياً وعاطفياً ، أنه يعيش فى خواء .
وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام . والسمن الفاشى بين نساءنا يعود
إلى هذا السبب أيضاً ، أى خواء النفس لقلة ما يشغلهم فى البيت فيلجأون
إلى لذة الطعام

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية الذشيطة فى هؤلاء الثلاثة
هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين . وهى التى ملأت سنينهم
بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحياة ومجدها . وهم بهذه اللذة
يستغنون عن لذات الطعام التى يتبع فيها كثيرون عن يعيشون فى خواء
النفس والذهن ، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن
المتعددة حتى قبل السبعين

أجل . إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية ، قوة
المثلثات التى جعلوها أهدافهم وجعلوا الوسائل لإليها دراسة متصلة
واستطلاع لا ينقطع فى عالم الثقافة ، وكأنهم ينطقون بلسان القاضى هولمز
حين سأله الرئيس روزفلت : لماذا يقرأ أفلاطون وهو فى الثانية والتسعين
فأجاب : « لىكى أرقى ذهنى » . وشبابهم الذى يتمتعون به الآن هو ثمرة
هذا المزاج . وما أجدرنا جميعاً بأن نقتردى بهم . فإن الجمهور قد انتفع
بنتاجهم الفكرى ، ولكنه يستطيع أن ينتفع أيضاً بالأسلوب الذى اتخذوه
فى الحياة . ولينذكر المسنون أن ميخائيل انجلو الممثل الإيطالى شرع
ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين . وأن جايوليو فى الثالثة
والسبعين نشر كتابه عن دوران القمر . وأن جوتيه أتم قصته فاوست
وهو فى الثانية والثمانين . وأن جون ويزلى كان يلقي موعظة دينية كل

يوم وهو فى الثامنة والثمانين . وأن بنيامين فرانكلين عين سفيراً للولايات المتحدة فى فرنسا وهو فى الثامنة والسبعين والعقيدة الفاشية بين الجمهور هى أن الشيخوخة مرض أو انحطاط فى الجسم . ولذلك يتجه العلاج بين المسنين نحو الجسم فقط . ولكن الواقع أن الشيخوخة فى أكثرها ثمرة الخواء النفسى والذهنى . وإذا ملئ هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية، بل والحرفية، فإن الجسم يستجيب بالانشاط ولا يبلى إلا بعد المئة

مدرسة للمسنين

أفص على القراء هنا قصة الدكتورة ليليان مارتن وكيف عاونت المسنين في استعادة النشاط والإستمتاع بالدنيا . فإنها كانت أستاذة في جامعة ليلاند ستانفورد بالولايات المتحدة . وهى الآن فوق التسعين من العمر، ولكنها أثبت أن تستقيل من الحياة فعاملت نفسها كما لو كانت شابة في العشرين ودرست أحوال الشيخوخة في المسنين ، ثم افتتحت مكتباً أو مدرسة يقصد إليها المسنون من جاوزوا الخمسين . وهى تدرس حال كل منهم ثم ترشده إلى الطرق والآفاق الجديدة التى تبعث نشاطه ومدرستها ، أو مكتبها ، مؤلف من ثلاث غرف في مدينة سان فرانسيسكو . وهى تتقاضى أجراً معتدلاً من القاصدين إليها . وإرشاداتها ناجعة على الدوام، لأنها تخرج من فم امرأة قد أمضت على هذا الكوكب تسعين سنة . فهى تعرف من نفسها تلك الحالات التى تحتاج إلى العناية والعلاج والتى يشكو منها المسنون . ونحن نذكر هنا بعض الحالات التى يستطيع القارئ المسن أن يستضيء بها .

فقد حدث أن رجلاً فى السبعين كان قد استحال فى البيت إلى غول

يشقى زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم . وكان عاطلاً يعيش بإيراده السنوى من أسهم فى شركة تعمل فى حفظ الأطعمة فى العلب . وكان واضحاً أن توتره النفسى الذى كان يبلغ أحياناً حد التشنج إنما يعود إلى هذا العطل الإجبارى الذى يكابده فى البيت ، وإلى شعوره الخفى بأنه عقيم غير نافع . فلما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتوالية فى البيت تعود إلى خواء حياته ، اقترحت عليه أن تزور معه مبانى ومؤسسات هذه الشركة التى يتقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت . وكانت هذه المؤسسات تحتوى مزارع للبقول ومصانع للعلب . ولم يكن قد زارها من قبل . فما هو أن سار بهما الاتومبيل فى هذه المزارع حتى شغف برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول . ثم زاد شغفه برؤية حفظ هذه الأطعمة فى العلب بالمصنع ، ولم يمتص عليه بعد ذلك يوم إلا وكان يترك بيته ويزور هذه المزارع يسأل ويستفيد . بل إن اهتمامه قد حمله على أن يسافر إلى بناما لىكى يبحث زاوية من الناحية التجارية لهذه الأطعمة . وزال الخواء من ذلك الوقت من حياته وصارت نفسه تجد الإهتمام ، وذهنه ينشط إلى التفكير ، وجسمه يتحرك ويتدرن بالإنتقال والعمل . وأصبح رقيقاً حسناً لأعضاء البيت بعد أن كان غولاً يصرف نشاطه المحبوس إلى إشقاتهم وانتقادهم .

وليليان مارتن نفسها مثال للشيوخة العاملة الناجمة فإنها تعلبت سياقة السيارة وهى فى السادسة والسبعين . وقد احتاجت إلى خمسين ساعة لتعلم السياقة ، مع أن الشباب لا يحتاج إلى أكثر من عشر هذه

المدة . ولكن هذا لم يثنها عن التعلم . وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك عرضاً بين المحيطين ست مرات على سيارتها . وفي السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين كانت تدرس في خلالها الشؤون الاجتماعية والاقتصادية . فعلت ذلك وهي بين الثمانين والتسعين من عمرها . وفي السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل في أمريكا الجنوبية ، من سهل إلى جبل ، ومن بيضاء إلى غابة . وقبل أن تشرع في هذه السياحة تعلمت اللغة الأسبانية . أما الآن فهي إلى جنب مكتبها أو مدرستها تشترك مع أربعة من المسنين الذين جاوزوا الستين في زراعة مزرعة تبلغ خمسة وستين فداناً

وكان الأصل في تأسيس هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيمت من الجامعة في الخامسة والستين وجدت نفسها عاطلة ، أو بالأحرى معطلة . فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشاد الصبيان ومعالجة الشذوذ الأخلاقي بينهم . وحدث أن قرأت تقريراً عن أحد الصبيان المساعدين لها ، قال في نهايته : « يجب التخلص من جده » . وكان هذا الجد معطلاً بالبيت يقضى شيخوخته في إلتعاس هذا الصبي بنقده ونخسه . وقد أوشك الصبي أن يحن من هذه المعاملة . ولكن ليليان مارتن كتبت في آخر التقرير : « لا نتخلص من الجد ولنكتنا لسنة قادمة »

ومن هنا تكون مكتب للمسنين . فإن المسنين في رأى الدكتورة مارتن كثيرأ ما يشكون بعد الستين من الخوف والقلق اللذين يشكو منهما الصبيان . وهم يتخذون موقفاً دفاعياً في هذه الحال يؤدي بهم - كما يؤدي بالأطفال - إلى كراهة التغير ، وإلى العناد ، والإهتمام

بالذات . والنشاط هو العلاج لهذه الحال . لأن نشاط الجسم يحرك
الذهن ويفتح آفاقاً جديدة للتفكير والإحساس ، فتنشط العواطف كما
ينشط الذهن . والدكتورة مارتن تحمل المسنين على أن يعملوا عملاً ما .
وتحض ذويهم على أن يكوا إليهم أحياناً شراء حاجات البيت . بل هي
أحياناً تعالهم عملاً جديداً قد يكسبون منه كسباً نقدياً أو لا يكسبون
سوى النشاط . وهي تحمل الشيوخ على أن ينصبوا لأنفسهم أهدافاً
يستقربون بها الدنيا ، بدلاً من أن يستدبروا حياتهم فيقضون الوقت
في ذكريات الماضي العقيمة . وهي ترشد المتقدمين في السن الذين
يشكون الفسيان إلى أن يقرأوا بعض الجريدة بصوت عال ، لكي تبقى
ألسنتهم مرنة وتبقى أذهانهم ذاكرة ، بل تنصح لهم أحياناً بكتابة
خلاصات لما قرأوا ، يعودون إلى مقابلتها بالأصل ، لكي يقفوا على درجة
قوتهم الذاكرة . وتنصح لهم بأن يسيروا في مشية سريعة لشيطة ، وأن
يعانينوا ما حولهم في يقظة دون الاستسلام للخواطر والأحلام . وأن
يزوروا الامكنة التي لم يزوروها من قبل في مدينتهم أو في مديريتهم .
وهي تنصح أيضاً بالترن الرياضى الخفيف لكي تبقى المفاصل مرنة . كما
تنصح بالعناية بالملابس الأثر الإيحائى منها . بل هي تطالب السيدة
المسنة بالعناية بوجهها ، وضرورة اتخاذ الملابس الزاهية بدلاً من
الملابس القاتمة للأثر الإيحائى أيضاً . كما أنها تطالب المسن ألا يرسل
لحيته ، بل يحلقها ، ويتخذ رباطاً زاهياً لرقبته
وظنى أن القارئ المتأمل يستطيع أن يفتن إلى كثير من الخطط
التي تتبعها الدكتورة مارتن مع المسنين . فإنها :

- ١ - تحملهم على العمل حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت في النعاس أو في صرف نشاطهم المحبوس، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء أعضاء البيت
- ٢ - وتحملهم على الدراسة حتى تبقى الذاكرة حية متنبهة لشئون الدنيا
- ٣ - وتحملهم على السعى لتحقيق أهداف في المستقبل، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات
- ٤ - وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدي إلى إحياء الشباب ، كالمشي السريع والملابس الحسنة والتألق

صحة النفس

يرى القارئ لهذا الكتاب أننا ننظر لمشكلة الشيخوخة باعتبارها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية . وهى لذلك تحتاج فى أكثرها إلى المعالجة السيكولوجية وفى أقلها إلى المعالجة الطبية . بل نستطيع أن نقول أن أدواء الجسم ، كالسمن والترهل والبولى السكرى والأمراض المفصلية ، إنما هى نتيجة لأدواء نفسية أحدثتها عادات سيئة فى المعيشة . ويستطيع مع ذلك من يشكو مرضاً فى جسمه أن يعيش المعيشة النفسية السليمة التى تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء ، ولكن العكس لا يحدث أى أن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم والنفس البشرية تحتاج من وقت لآخر إلى ما يشبه التحليل الكيماوى كى نقف على العناصر التى تعمل اصلاحها أو فسادها . فإن الفرد الذى يقضى وقته فى اجترأ الحقد والغيرة والحسد والخوف والقلق سرعان ما يؤثر نفسه فى أعضائه . أى أن توتر النفس يؤدى إلى توتر الشرايين . فىكون تصلبها ثم الموت . بعد ذلك بالنقطة أو المرض بالفالج . فهنا نفس مريضة أدت ، إلى جسم مريض ، ثم الموت المبكر

ولكن هناك أمراضاً أخرى تخفى على الجمهور الذى يعتقد أنها
جسمية صرفة ، مع أن الأصل فيها مرض النفس . فإن السمن والترهل
ينشآن من الكسل والسأم ، وكلاهما من أمراض النفس التى لا تجد الهمة
أو الإهتمام للعمل والنشاط . وكثيراً ما يودى السمن إلى البول السكرى
أو التهاب الكليتين ثم زيادة الضغط للشرايين أو الأمراض المفصلية
ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصاً قد بلغ الثمانين أو التسعين
بسأم حياته أو يشكو تعطله . إذ لابد له من هواية تملأ فراغه ، أو عمل
يطالبه بالجد والمثابرة ، أو مثليات عالية يسعى لتحقيقها . فقد سمعنا مثلاً
مدة الحرب عن مشروع بيفرديج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته .
وقد وضع بيفرديج كتاباً ضخماً يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة بالإحصاءات
فى هذا الموضوع الحيوى . ومع ذلك كانت سن هذا الرجل عندما
وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة . وقد تزوج وهو فى هذه السن

وهذا هـ . ج . ولز الكاتب الانجليزى المعروف قد بلغ ٧٩ سنة
وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمى ضد المذهب
الوطنى . وقد مضى عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكرى
الذى يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة . وعاش برفقة
هذا الممرض الحيوى نفسه

وهذا غاندى الذى بلغ أيضاً السابعة والسبعين ولكنه يعيش
بقوة كفاحه لأجل استقلال الهند

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس ، وبأن كلا منهم يجاهد من أجل
المثليات التى نصبها لنفسه . وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها غالية

لإذ هم يؤمنون بها خدمة سامية . وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمل المسؤوليات . وعمله هو هوايته التي يتعلق بها ولا يبالي ما تستهلك من وقته وجهوده . وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسنين الذين يؤدون عملاً مفيداً ، ويتخذون في الحياة خطة ارتقائية ، يكونون في أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذين يؤمنون بالمثليات ويبغون ارتقاء الأوساط . أما الجامدون ، ففي أغلب الأحوال يائسون متشائمون . وهذا الجود يؤثر في نفوسهم أسوأ الأثر ، لأنه يحول بينهم وبين التفكير البار ، ويحملهم على التقاعد والخول اعتقاداً بأن أى مجهود لا قيمة له ويمكن أن نقول أن صحة النفس التي تؤدي إلى شيخوخة هنيئة نشطة تقتضى :

١ - أن يكون سلوكنا وتصرفنا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسد والخوف والقلق ، لأن هذه الهموم الأكاله تستهلك الجسم وتحدث به أمراضاً كثيرة

٢ - أن نتعلق بهواية منتجة أو تؤدي عملاً مفيداً يشعرونا بفائدتنا للمجتمع ، فنشعر أيضاً بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل

٣ - من الحسن أن يكون العمل الذي تؤديه ، أو الهواية التي تتعلق بها ، ارتقائية في غايتها تبعث على التفاؤل والإستبشار ، وأن نتجنب الجود . والفصول التالية هي توسع وشرح لهذه المبادئ.

النمو بعد الخمسين

نفهم عادة من كلمة النمو معنى إرتقاء الطفل إلى الصبا فالشباب .
أو نفهم في الأكثر نمو النبات . ولكن قل منا من يفكر في النمو
باعتباره ضرورة لمن بلغوا الخمسين ، لأن هذه السن توهم وقوف النمو
وليس اطراده . على أننا نرى أنواعاً من النمو حتى بعد هذه السن .
وهي أنواع مألوفة وخاصة في ذلك النمو المالى عند كثير من التجار .
فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السن ، وهم ينشطون إليه وكأنهم قد
انتقلوا من الخمسين إلى العشرين في العمر . لأن الشعور بالقوة
والاستبشار بالمستقبل يبعث فيهم الإستطلاع والبحث والتنبه . وكثير
من التجار الموفقين يبلغون التسعين لهذا السبب ، أى لأن النجاح المالى
قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتفاؤل النفس
ومع الإعتراف بقيمة النمو المالى في هذه الحياة الإقتصادية
التأخرية يجب ألا يقتصر عليه أحد . لأن قليلاً من الذكاء يوضح لنا أنه
ليس النمو الكافى . وأن كثيراً من المالىين يسير نموهم المالى عفواً دون
أن يحتاج إلى أى مجهود منهم . وعندئذ يعودون عاطلين خائرين

لا يطبقون خواء أنفسهم ، أو هم يعمدون إلى ملأها بالم لذات الوضعية التي
تبعث فيهم حماسة وقتية

ولهذا السبب يجب أن يكون نمونا في جهات متعددة على
المستويات الثلاثة ، أى نمو الجسم والذهن والنفس حتى لا نسأم الحياة
ونخثر . بل نبقى نشيطين إذا أجمنا لذة وجدنا غيرها مما يشبعنا . وعندئذ
يستحيل النمو إلى نضج وإيناع

ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التي كثيراً ما ننساها ، لأننا
نستكين إلى الراحة ، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار سخيف يبدأ وينتهى
بالدعوة إلى الركود . فنحن ننام بعد الظهر ، وتجنب اللعب والجري ،
فلا تمضي سنوات حتى نترهل ونسير إلى خسارة الجسم ودماره بنوع من
الركب المركب الذى يزداد بأكثر من الضعف سنة بعد أخرى . ولذلك
يجب أن نستقر على اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية للشبان فهى ،
بأسلوب مخفف ، أكثر ضرورة للمسنين

أما النمو الذهنى فيحتاج إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة .
والرجل الذى بلغ الستين والسبعين فى حاجة عظيمة إلى مداومة
القراءة ، لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضة للنسيان . ولكن
مداومة القراءة تجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى . ثم هو بالتوسع
الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط
جميع كفاياته

ثم هناك النمو النفسى . فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم .
وهذه الخريطة قد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسب

والعائلة . أو قد تتسع ، حتى تشمل مشكلات هذا الكوكب . فالرجل الذى يهتم بالتطور الإقتصادي الحديث أو بالارتقاء الإجتماعى فى إنجلترا ، أو بمشكلة مصر والهند ، يحى على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذى لا يهتم إلا بطعامه وكسبه . فهو فى حيوية يقظة كثيرة الإهتمامات متعدد الغايات . أضف إلى هذا النشاط الإجتماعى الذى يعود إلى يقظة النفس .

هذه هى المستويات الثلاثة التى يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين . وأكثرنا ، بل كلنا تقريباً ، لا يعنى بالمستوى الرياضى ، أى بنشاط الجسم . لأن رأى العام شرقى متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الدينامية . أما النمو الذهنى فلا يكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوربية ووجدوا الإغراء كبيراً لا تستطيع مقاومته . والإهتمام النفسى يتبع فى أغلب الحالات الإهتمام الثقافى

ولستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة . فقد عاش مثلاً كل من سعد زغلول ومحمد عبده ملء حياته ، كما نعرف مثلاً من حياة سعد وكيف أنه حصل على دبلوم الحقوق وهو حوالى الأربعين ، وشرع يدرس اللغة الألمانية وهو حوالى الستين . ونعرف عن حياة محمد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وهو حوالى الخمسين . ولستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوربيين الذين احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب . فإن برنارد شو وهو فى التسعين يمرح مع الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس .

وقد جعل الحياة فناً ، وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص . ونحن نبخسه حين نقول أنه احتفظ بشبابه فقط ، لأن الواقع أنه احتفظ بطفولته من نواح كثيرة . إذ هو دائم الاستطلاع ، كثير اللعب ، تتفقاً للنسكات في حديثه ، ينظر إلى الدنيا على الدوام في ابتسامة حاوة أو مرة . وهو يعالج الفلسفة كما يعالج غيره القصة الغرامية ، وقد انقطع عن طعام اللحم منذ ستين سنة فتوق بذلك الشهوات الدنيا كي ينصرف إلى الشهوات العليا . ومع أنه ألف كثيراً من الكتب التي تستحق الدراسة فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التي بناها ، بل شيدها ، كما لو كانت تحفة فنية

الصدقة في الشيخوخة

ليس هناك من ينقص قيمة الصداقة . فإنها متعة للصبيان والشبان والشيخوخ كما هي وسيلة إلى النمو الذهني والإرتقاء الإجتماعي . وعندما نعرض حياتنا الماضية نجد أن أحسن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بمداقته حتى أننا لنعزو غير قليل من تربيتنا إلى أننا صادفناه وصادقناه . والصدقة تستنبط منا أخصى خصالنا، كالوفاء والخدمة والولاء . ونحن فقراء بغير الصداقة ، نعيش فيما يشبه الكزازة النفسية ، كأن حياتنا تمتد على بعد واحد ، تطول بلا عرض . أما الحياة العريضة فتحتاج قبل كل شيء إلى الصديق الوفي الذي نشاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت . نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا، وتعود هموم أحدنا هموم الآخر، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقة الآخر كأنا يدان في قفاز

وفي الشيخوخة تكبر قيمة الصداقة، لأن الفراغ يكثر. وهو يثقل علينا في الوحدة، ويخفف بالرفقة . وأحياناً نجد المستين يواظبون على لقاء بعضهم بعضاً في مواعيد لا تغير ، كأنهم يحرسون على أصدقائهم كما لو كانوا

يحرصون على مواعيد العمل . وهذا يدل على أنهم يجدون في هذه الصداقة الالسة والحب والمسة . وعندما نتأمل حديثهم عن ذكرياتهم واختباراتهم نجد اهتماما واشتغالا نعرف منهما أنهم يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلى واللذة . وواضح أن هذه الصداقة تكون أنجع وأمتع إذا كان الاصدقاء والمسنون على تكافؤ فى المستوى الاجتماعى والثقة حتى يشتركوا فى الاهتمامات ولا يختلفوا كثيراً فى الوجهات والاعتبارات . وكثيراً ما نجد أن الرغبة فى هذا التكافؤ تحملنا على إثار الغريب على القريب فى الصداقة ، لأننا نشارك هذا الغريب فى اهتماماته ووجهاته ونأفنى به ونجد أن له عادات تشبه عاداتنا ، فى حين أن القريب لا نجد فيه أحياناً مثل هذه الميزات التى تحملنا على صداقته

والمقارنة بين العجوز المفردة التى تحبس نفسها طوال النهار بمنزها مع قطتها أو كلبها ، والشيوخوخة تتأكلها ، وبين أخرى قد عرفت الصديقات . الاق لا ينقطعن عن زيارتها أو استزارتها ، هى فى الواقع مقارنة بين البؤس والسعادة . فالأولى تحبس فى مسكنها وكأنها تلتظر الموت . أما الثانية فتعيش مع صديقاتها فى اهتمامات واشتغالات كأنها إن تموت . ومثل هذا يقال أيضاً عن الرجال المسنين . فإن كثيراً من سـمـة الشيوخوخة يعود إلى وفرة الاصدقاء الاوفياء الذين يكسبون الحياة معنى أكبر ومغزى أوفر

وقد عرفنا كثيراً من الشيوخ المسنين استبطاعوا أن يجدوا ، بخصال من النشاط والمرح استبقوها إلى شيخوختهم ، أن يصادقوا حتى أبنائهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة . ولكن هذا نادر .

والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أئداده الذين يضارعونه فى السن .
وأرى أن أنقل هنا صورة فائفة للصدقة بين ثلاثة من المسنين الإنجليز
كما وصفهم بيير مايو فى كتابه الفرنسى « الطريقة الإنجليزية » :
« مكان فى إقليم سرى ، فى بقعة هادئة ، ناد للعبة الجولف ، كان
يقصد إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم بريد على السبعين .
وكانوا يواظبون ، مواظبة الساعة ، على أن يجروا حول ميدان اللعب
مرتين كل أسبوع . وكانوا يلعبون فى عناية والتفات . وكل منهم يعامل
الآخرين بكل كياسة ، بل بكياسة تزيد على ما يطلب فى السلوك العام .
وكانوا يقولون من الحديث . وكان أحدهم أصم ، والآخر يكاد يكون
كذلك . ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة ،
يتنادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة فى الجولف
بينهم . وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك . فإذا لم يستجب
أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخرون فى اهتمام وقلق لأنهما كانا يفسران
عندئذ جموده بأن عرق النساء قد آلمه فى الصباح أو أن كأس الخمر التى
تناولها فى المساء السابق قد هيبت عليه القرس . وكان إذا اضطرب
أحدهم وهو يقعد ، أو إذا أساء فى اللعب ، بانث على وجهى الآخرين
أمارات العطف . وقد قضى هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصدقة التى
تسكونت من هذه الرياضة المشتركة . . . »
وجدير بمثل هذه الرياضة أن ترى هذه الصدقة ، وأجدر منها تلك
الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية

الهموم والاهتمامات

نستطيع أن نتوسع في معاني الفصل السابق ، وأن نضع النبرة على بعض حروفه ، بأن نقول إننا حين نتأمل حياة الناس في مختلف ممارستهم وآمالهم نجد أن كثيراً منهم يحيى حياة البقول : حسبته من الدنيا أن يأكل ويشرب وينمو ويسمن ويتناسل ، ولكنه مع ذلك راكد كأنه لؤلؤ أو لفت . وفريق آخر يحيى حياة الحيوان : يحس نشاطاً ويجرى وراء مطامع ، ولكنها لا تعدو مستوى الشهوات . إذا حدثته عن السياسة أو الفلسفة أو المثليات نهض يده منك ووصيك بأنك خيالي ، وأنه ليس في هذه الدنيا غير الماديات ، وأن قصارى ما يرجوه أن يكون ثرياً مستمتعاً بثراته . أما الفريق الثالث فيتألف من البشر الذين يحماون هموم واهتمامات الإنسان الراقى العصري

وأولئك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهى ، راكدين ناعسين يتشاءمون ويتمطون ، قد شئموا الدنيا ولذلك يعملون وجودهم في أغلب الأحيان سواء في المقهى أو البيت بأنه « قتل للوقت » . وهذا الفريق هو الذى يحس عقب الستين والسبعين أن وجوده مشكلة

وأن الدنيا تافهة ماسخة . وأفراد هذا الفريق يقضون السنوات الخمس أو الست قبل وفاتهم في إحدى حجر المنزل الذي لا يبرحونه إلا يوم الوفاة

أما الفريق الثاني ، الذي يحى أفراد الحياة الحيوانية ، فالأغلب أن شهواته الدنيا ستحملة مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين . وهذا الفريق يتألف في الأغلب من التجار والمقاولين والماليين ، ويحمل أفرادهم هموماً واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشارع الذي يعيشون فيه . ولمكابهم على المساديات قد حرمهم الإهتمامات العامة ، بل لعله حرمهم القراءة . فإذا شرعت الشيخوخة تشيع في أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسهم ، وعندئذ يتصرفون في البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسكنه . فإن نفوسهم تضيق لصوت الأطفال ، أو لفسكات البنات والاولاد ، أو للحرية المزعومة في خروجهم وسهرهم . وسرعان ما ينقلبون إلى دعاة للأخلاق ، مع أن الحقيقة أنهم قد فارقوا العصر الذي يعيشون فيه وجدوا . وسرعان أيضاً ما يفقدون ذاكرتهم ، لأنهم لم يتعودوا القراءة التي تربط كلماتها المعاني بتفاريحها المختلفة في أذهانهم

ولكن هذا الفريق يمتاز عن الفريق الأول على كل حال كما يمتاز

الحيوان على النبات

أما الفريق الثالث الذي يحمل أفرادهم هموماً واهتمامات بشرية فهو الفريق الذي يسعد بشيخوخته . ويجد أفرادهم أنهم كل يوم في شأن . لا يخططهم تغير الدنيا وتطورها ، بل هم يهتمون بالحركات

الإرتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمساً لها . فتجد أحدهم يدعو إلى خطة معينة في السياسة ، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعي . وهو يجاهد ويضحى ببعض وقته وماله لأجل هذه الخطة أو هذا المذهب . وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه ، ويكسبه إحساساً سامياً بأنه يؤدي رسالة إصلاحية بارزة . وهذا الإحساس هو موطن حيويته

والفرق بين الهم والإهتمام أن الأول يقلق ويؤرق ، وهو في الأغلب يتصل بمشكلة خاصة . وإذا أفرط الإنسان في تحمل الهموم ذوى وانهارت شخصيته وصحته . وكل منا لهذا السبب في حاجة إلى تدريب فلسفي ، كي يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون وكى يعيش المهيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه

هذا هو الهم . أما الإهتمام فأوسع وأعم ، وهو لا يقلق ولا يؤرق . فإننا نستطيع أن نهتم بالسياسة التى تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان ، أو بالتأمين الإجتماعى فى ألمانيا ، أو بعلاج البnisلين ، أو بالسكنى الصحية ، دون أن نقلق أو نأرق . وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية ، أو بمستقبل أولادنا دون أن يصل الإهتمام إلى حد الهم

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية وتوهم أنها القاضية علينا والى تعجل وفاتنا . فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة ، لأنها تجعلنا على اتخاذ خطط هجومية فى الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود . ورجل بلا هموم هو رجل بلا مسؤوليات . والهم الذى يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسامنا فيوقظ حيواننا .

والزوج يحمل هموم عائلته في حين أن الاعزب يعيش حراً خالياً
لا يحمل هم الكسب لأولاده ولا يفكر في نجاحهم . ولكن خلوه
من هذه الهموم لا يزيد استمتاعاً بالحياة، بل هو لا يطيل عمره، لأن
جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرّون أكثر من العزب .
وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التي
لا يجد مثلها الاعزب ، ولكن بعضه أيضاً يعود بلا شك إلى أنه
يحمل هموم العائلة التي ترهف ذهنه ونفسه

وعبرتنا عما ذكرنا أن الهموم الخفيفة، والإهتمامات العامة، مفيدة .
تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الخمسين والستين . وهموم كل منا تتبع
ظروفه الخاصة . ولكن الإهتمامات عامة . وعلى كل منا أن يرهاها
وينميها ، بل يزيكها . وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى
المستوى الإنساني . فيهتم بوطنه ، وبالعالم ، يدرس الثورات التي غيرت
الدنيا وجددت المجتمع . ودراسة الثورات عند المسلمين هي خير ما يبعد
عنهم الجلود الذي يفصل بينهم وبين العصر الذي يعيشون فيه

جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغير والتطور ، وأنهم لهذا السبب ينفرون حتى من الأزياء الجديدة في الشبان والفتيات مهما ضوئت قيمتها . كما ينفرون من أى ابتداع في الأخلاق أو الممارسات الاجتماعية العامة . وهذا الجمود يفقدهم الإتصال بالجيل الجديد ويجعل الشبان يتجنبونهم ، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة

وهذا الجمود يرجع في التحليل السيكولوجى إلى القلق والخوف . فإن المسن الذى عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التى تكاد تكون ثابتة ، والتى قد اطمأن وارتاح إليها ، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدرى عواقبها . فهو هنا كالطفل الذى يتجنب الغرباء أو الخروج وحده إلى الشارع . وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين فى مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أو ثمانية أشخاص . فإنه هنا يلتزم الصمت خوفاً من أن تتضح مفارقتة العظيمة للتيارات العصرية وجزعاً من مواجهته بها

وكلنا عرضة لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتمهدها بالرقى

والنمو . وألوان الرق والنمو كثيرة ومختلفة . فإن السبعيني الذي ينضوئ إلى حزب سياسي ويعمل في الدعاية والترويج لمبادئه ، يجد في هذا النشاط تجديداً يقيه من الجمود . وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع انمليته على نبض العالم ويعرف حركته . وقد ينضوئ إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتسكبه الكرامة التي يحتاج إليها . وهذا الإنضواء نافع حتى ولو كلفه بعض المال . وإذا كان قد ثقف نفسه مدة الشباب أو حتى بعد الحسنيين فإنه يجد آفاقاً جديدة تفتح كل يوم أمامه . فقد يجد نفسه بسبب هذه الثقافة شاباً ثائراً وهو في سن الثمانين ، يكافح في الدفاع عن حق أمته في التطور . وعندئذ يهنا بالتوسع والتعمق في الحياة . ويرى في حياة هذا الثائر في الثمانين خير من عام في حياة الشاب الذي يقتل وقته بالألعاب الحظ الصبانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى

وعلى كل من تجاوز الحسنيين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية حتى إذا رأى فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير ، حتى ينبض قلبه مع نغمات عصره ، يلتذ بلذاته ويشارك في نشاطه . وهناك بالطبع من يرتفعون فوق عصرهم ، لأنهم يرون رؤيا أخرى ، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم . ولكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا ، لأننا نكتب إلى الرجل العادي . وأولئك الأفراد يحملهم جهادهم إلى المنة . دون أن يحسوا الشيخوخة

لأننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا لمواقع الحياة في الشيخوخة ، أولئك الذين ينامون بعد الظهر ويستيقظون

في الساعة الثالثة من الصباح . وقد ينهسون قبل الغداء ، ويتجنبون
المجموعات ، وينسون الأسماء ، ويصخبون في البيت ، لما ينعمون من مخالفات
الصغار أو الكبار . وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو
تجاوزوها ، وسئموا تعطلهم وعقمهم ، وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك
فلم يعنوا بالثقافة ولم يؤدوا عملاً ينظم حياتهم وأوقاتهم ، ولم يأخذوا
بهواية تشاكلهم في الكتابة أو المقام . ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم
أى اهتمام

ليكن لنا هواية نتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا
ليكن لنا هم واهتمام بشؤوننا الخاصة وبشؤون هذا الكوكب
لتسكن لنا رغبة في التطور والتغير
لتسكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة
ليكن لنا دين إنساني في القلب ، وبرحيم في العمل ، لكي ندرك منهما
معزى وجودنا
ليكن لنا نشاط يجنبنا تلك البطالة التي تعطل الجسم والذهن

هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمن به حياتنا ضد الشيخوخة الراكدة المقيمة هو هواية نتخذها وتعلق بها، ونشط إليها لا طمعاً في الربح منها، بل رغبة فيها وحباً وتعلقاً بها . وكلنا يعرف كيف يتعلق الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون . بل أحياناً تنهم الهاوى بالهوس ، لأنه ينسكب على هوايته لا يبالي أى خسارة مالى فى سبيلها

وبعض هذه الهوايات مضر ، كالقمار الذى يحمل صاحبه على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعباً . ولكن أحياناً نجد الصبي الذى يتعلق بالميكانيكات أو الكهرباء أو الرديوفون فيبرع فيها وهو دون العشرين، كأنه أستاذ فى كلية للهندسة قد مضت عليه السنوات فى الخبرة والدربة . وذلك لأنه منح هذه الهواية كل قلبه وكل عقله . وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه - واعلمها لا تزال - إحدى الهوايات التى يتعلق بها الشبان والشيوخ فى مدننا وقيمة الهواية هى شدة التعلق والكف بها . ومن هنا ميزتها للمسنين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيهم النشاط وينبه الحيوية . ويجب أن نعرف أنه من الشاق أن نبتدىء هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين .

ولكن هذه الصعوبة تبدو في الأول فقط ، إذ ما هو أن نقطع الخطوة الأولى حتى يتمهد الطريق للراحل فضلا عن الخطوات . والهوايات تأتي في العادة عفواً ، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمداً . وواضح أن المسن الذي بلغ الستين أو السبعين ، إذا كان تاجراً أو مالياً أو مديراً أو موظفاً في أحد الأعمال الحرة ، لا يحتاج إلى الهواية . لأن فراغه ليس ثقيلاً عليه ، ولأن ذهنه ونفسه يشغلان بعمله . ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضاً بالهواية لكي يسد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل

ولكن المسن الذي كان موظفاً بالحكومة مثلاً يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط . وعليه أن يجرب في اختيار الهوايات ، وليتمكن غايته في كل وقت ترقية ذهنه ونفسه وجسمه . أى يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط . فإن القهار يسلى ولكنّه لا يرقى ، ومن هنا ضرره

وعندنا أن الثقافة هي خير الهوايات للشيخوخة ، لأن آفاقها كثيرة ، وهي تبعث الاهتمامات المختلفة . فقد شرع «جوتيه» يتعلم العربية والفارسية في الستين من عمره . كما شرع سعد زغلول في هذه السن أيضاً يتعلم الألمانية . ولولم يكن كلاهما مثقفاً لما فكر في هذه الهواية الجديدة التي تجددت بها حياته . وأعتبر الهواية الجديدة التي نشط إليها عبد العزيز فهمي (باشا) بعد السبعين من عمره ، وهي كتابة اللغة العربية بالخط اللاتيني . وتأمل أيها القارئ ألوان التفتيق الذهني الذي تحدثه كل من هذه الهوايات ، ومقدار الاهتمام النفسي الذي ينشط الجسم والذهن معا ولذلك يجب أن يتعود كل منا الثقافة ، وأن يعطى الكتب في بيته « المجال الحيوي » حتى يبقى ، مهما تجاوز السبعين أو الثمانين ، متصلاً ،

نفساً وذهناً ، بأنحاء هذا الكوكب ، كأنه المركز التليفوني الذى يتيح له التحدث إلى أى عنوان فى أى وقت . وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنيهاً على الكتب ليس شيئاً كبيراً ، وهو أقل من بعض الأقساط التى تطلبها شركات التأمين . ولكن فائدته أكبر

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التى تؤمننا من الشيخوخة الآسنة التعمسة . وليكن المثقف المسن ثقافة جديدة كل عام ، تجدد حياته ، بل نجدد ميلاده ، أى يجب أن نختار شيئاً لم يكن لنا به عهد من قبل

فى الظروف الحاضرة مثلاً (ظروف الانتقال من الحرب إلى السلم) . يكون من النافع لنا ، الذى ينعش النفس والذهن ، أن يشترك أحدنا عاماً كاملاً فى جريدة تصدر عن باريس وتنقل إلينا التطورات السياسية . فى أوربا كما يراها مجتمع غير مجتمعنا

ويكون من النافع أيضاً أن يشرع أحدنا فى دراسة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عاماً من احتلالها لوطنتنا أو ، بدلاً من أن يكون فارئاً ، قد يكون كاتباً . مؤلفاً عن هذه الفترة من تاريخنا ، يدون فيها اختباراته بشأن هذا الإحتلال

وإذا تركنا الثقافة وجدنا كثيراً من الهوايات التى يستطيع المسن أن يأخذ بها . وعليه ، كما قلنا ، أن يجرب هواية جديدة كل عام حتى يهتدى ويستقر على إحدى الهوايات التى تملك قلبه وعقله ، فتشغل فراغه وتبه ذهنه . فقد يعتمد إلى جمع السجاجيد كما يفعل على إبراهيم (باشا) أو إلى جمع الرسوم كما يفعل محمد محمود خليل (بك) . ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال ، قل من يملكها . وجمع المحار

والأصداف والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضاً من يملكها
ولكن المسن الذي يهوى تربية الأرانب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه، يستطيع الاتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يشير استطلاعهم ويحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد في نفسه هذا الاتجاه

ولكل إنسان ظروفه بالطبع . فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة ثم المجال عند أحد المسنين، حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام . وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدبر عليه ربحاً كما تنشط ذهنه . وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها . أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك

وخلاصة القول أنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية، وألا يئأس من التزام واحدة يجد فيها استقراره . بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر . وفي هذه الدنيا الواسعة مجال لآلاف الاهتمامات الحيوية

الهواية والبرنامج

تحدثنا فى الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للبسنين . وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للبسن كما تتبع البيئة والعصر . فبيئة المدينة تهيم هوايات لا تهيمها بيئة الريف . والعكس يصح أيضاً . وهناك هوايات قد يشترك فيها المدنى والريفى . ومع تهمة التكرار نقول أنه : قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهوايات ، لا لى يتبعها القارىء، بل لى يستنير بها فى اختيار هوايته . فهو إذا كان يقيم فى مدينة كالقاهرة أو الاسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهوايات التالية :

١ - الانضمام إلى حزب سياسى والإشتراك فى نشاطه وولجائه ودراسة السياسة الداخلية

٢ - يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد فى تاريخ حياته ، وما مر به وبالوطن من حوادث ، ما يستحق التأليف والنشر . فنحن الآن فى سنة ١٩٤٦ وليس منامن لايحب قراءة الذكريات التى يستطيع مصرى بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العربية أو عما تلا ذلك من حوادث

٣ - يستطيع المقيم في مدينة كبيرة أن يشترك في إحدى الجمعيات الإصلاحية التي تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العديان أو الأراامل . والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء

٤ - عرفت أمريكياً في سن السبعين جعل حياته شراء أمكنة مختلفة في المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والضيغان . وهي حاطة بما يؤمنها من مرور الآتومبيلات . وهو ينفق من ماله ، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية

٥ - جمع الخنزف الشرقى والغربى ، القديم والحديث ، من الهوايات الجميلة ، ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع

٦ - وكذلك الشأن فى جميع التحف الزجاجية أو الزجاجية الشرقية والغربية . ولكن هذا الجمع يحتاج ، كما قلنا ، إلى المال ، وأيضاً إلى مقدار من الذوق الفنى الذى سبقته تربية طويلة

٧ - وأيسر من هذا ، وربما أنفع لوطننا ، أن تقوم هواية على جمع الرسوم التى يؤدها الرسامون المصريون

٨ - وواضح بعد كل ما ذكرنا أن الدراسة لموضوع معين هى خير الهوايات

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فكثير . بل أن عمله الزراعى هو نفسه هواية تحمل العاملين فيه على التعلق والانكباب عليه . وذلك لأن الزراعة تتجدد كل عام ، بل كل فصل . فهى تنشيط للذهن والقلب . وكثيراً ما رأينا المزارع الذى بلغ الثمانين يبكر فى الصباح قبل الشروق ويحول فى أرضه ، عاملاً مستمتعاً متفائلاً . ولهذا النشاط قيمة كبيرة

في استبقاء حيويته :

(ا) فهناك تربية الحمام . واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض .
إنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة ، ولا يتعلق بها وينفق على
تربيتها واستنتاجها

(ب) وتربية الدجاج أفل لإغراء . ولكن المزارع المتمدن الذي
يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك في إحدى المجلات الزراعية في
بريطانيا أو فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديكة
والدجاج . بل هو يجد بعضها في الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندنا
(ج) كذلك تربية سلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد
فيها بوزارة الزراعة

(د) وأيضاً غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة
(هـ) وفي الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين في تحنيط الطيور، وبعض
حيوان الحقول كالذئب والثعلب وابن عرس والثقة إلخ
(و) وفي كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس
حتى لا يحس المسن خواء في حياته . ولكن هناك من المسنين من
سيجد بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها مالاً أو يشق بها
طريقاً إلى الاكتشاف والإختراع .

* * *

وإلى جنب هذه الهوايات وغيرها ، مما يعد بالعشرات ، يتعين
على كل مسن أن يأخذ ببرنامج ينتظم به نشاطه ويقصد منه إلى
هدف . وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يؤدي فيها

المسن عملا أو يصل في نهايتها إلى حال كان يريتها . وهذا البرنامج
يزيل ذلك الشعور الذي يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد
استنفدوا فالتدبير وصار وجودهم عتقا . ويجب أن يتحدد هذا البرنامج .
فقد يكون في إحدى المسنين زيارة لأوروبا . وفي أخرى زيارة للآثار
الفرعونية في الصعيد . وفي أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل
أو نحو ذلك

الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان . وبعد
بعض النسيان فسيولوجياً إلى حد ما في مثل هذه السن . ولكن النسيان
الфизиولوجي لا يكاد يأبه به المسن ، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر
في حياته . وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين في الدماغ ،
والضغط لبعض المراكز العصبية ، وبطء الحركة الدموية بسبب هذا
التصلب أو عرقلتها في بعض الأماكن بالدماغ . فإذا كان المسن قد اعتاد
الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فإن النسيان عندئذ لا يكاد يحس
والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسى بعض الأسماء .
ولكنه بمجهود صغير يستدكرها . ولذلك لا يتلفت إلى هذا الطارئ .
على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسى الأسماء فقط
بل ينسى أشياء كثيرة ، كهذا المنديل الذي يفقده في جيبه فلا يجد
وينسى أين وضعه . أو كهذا المبلغ من النقود الذي لا يعرف أين
أنفقه . والمسّن يتألم كثيراً من هذه الحال التي تشعره بهرمة وتهدمه ،
وأيضاً بحمقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به . وحاله هذه توحى

إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءاً وغماً
والناس يتفاوتون في النسيان . فقد نجد رجلاً في السبعين يؤكد
بحق أنه لا ينسى . ونجد آخر في مثل هذه السن كثير النسيان . وربما
كان السبب الأصلي لهذا الفرق أن الأول كان يعيش في نشاط الحركة ،
فبقيت شرايينه طرية لم تتصلب . وأن الثاني قد اعتاد الركود مدة طويلة ،
فتراكت فيه الأحماض وآذت شرايينه التي عاقت الدورة الدموية وأثرت
في الدماغ . وسنبحث هذا الموضوع في فصل آخر

أما هنا فنحتاج إلى أن نثبت قيمة القراءة في النسيان والتذكر .
فإن المعاني ليست في الواقع أكثر من الكلمات ، فإذا ذكرنا الكلمات
ذكرنا المعاني . فإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليومية والمجلة والكتاب ،
وصارت القراءة عندنا عادة يومية ، فإن الكلمات تبقى ماثلة في أذهاننا
أو قريبة الاستدكار لأننا نألفها بالتكرار . وعندئذ نستطيع التحدث
في الشؤون العامة السياسية والاجتماعية في سهولة ويسر . بل أننا أيضاً
نستطيع التفكير الحسن ، لأن معظم التفكير يجري بالكلمات . وعلى ذلك
نستطيع أن نقول أن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويقيها سليمة في الشيخوخة
هو القراءة ، بل قراءة الجريدة اليومية التي تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية
والخارجية ، المألوفة والشاذة .

والمن الذي دأب في القراءة والدرس تبقى ذاكرته حية حتى
مع ضعف الجسم الذي أدى إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين
أو المائة . وصحيح أنه قد ينسى أين وضع المنديل أو الفرشاة ، أو قد يجد
صعوبة في استدكار الاسم لأحد المعارف ، ولكنه إذا تحدث انشالت

المعانى إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهيأة . ونحن ، كما قلنا ،
نفكر بالكلمات كما نتحدث بها

وعلى هذا يجب أن نتهياً جميعاً للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة
اليومية التى تمينا فى مستقبل الأعوام من النسيان ، فنصون بذلك ذكاءنا
ونشاطنا الذهنى . ولهذا النشاط قيمة أخرى هى شعورنا بالكرامة ،
وبأننا لم نتهدم ، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الإنهيار
ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا . فإن المثقف الذى دأب
فى القراءة ، وجعل اقتناء الكتب وبحوثها هرايته ، يحتفظ بشباب الذهن
ولو تجاوز المئة . وهو يجد إهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريباً .
وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه . وقد سبق أن
قلنا إن الثقافة هى خير هواية فى الشيخوخة . وكلنا يعرف ذلك المسن
المتهم الذى لزم بيته ولم يتعود القراءة . فهو يحس أنه ليس له حاضر
أو مستقبل ، ويعود إلى ذكريات الماضى البعيد فيكبر من شأنها ويتحدث
عنها . ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا

وفى مصر قحط عام فى الأفكار . ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق
القيلى والقال ، وهما ثمرة هذه الغوغاء من الجرائد والمجلات ، التى تغزو
أذهاننا بالتافه الماسخ من الآراء والأخبار . ولذلك يحتاج المسن
فى مصر ، لىكى يستبقى سلامة ذهنه وصحة نفسه ، إلى دراسة لغة أجنبية .
وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية .
وهو على كل حال لن يجد كثيراً مما يستحق أن يقرأ ، أى مما ينبه ويرقظ
. ويزيد إهتماماتنا السامية . ولكن الجريدة اليومية ، ونعنى لإحدى الجرائد

التي تعنى بشئون العالم وليس بصنخب المهارات المحلية ، ضرورة لكل
مسن . وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث
التي ذكرنا ، وهي :

١ - منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات

٢ - صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وإثر ذلك

في صحة النفس

٣ - التوسع في الاهتمامات التي تشغل الفراغ وتجعلنا لستممتع بالحياة

بدلاً من أن نتألم منها ونحس أن لنا حاضراً مهماً ومستقبلاً أهم فلا
تسكنى إلى الماضي نعيش فيه ونجتزّه

المزاج النفسى فى الشيخوخة

يختلف الناس فى المزاج النفسى كما يختلفون فى المزاج الذهنى . فكلما أن أحدنا يهوى موضوعاً معيناً فى الدراسة دون غيره ، كذلك يميل أحدنا إلى التفاؤل أو التشاؤم ، أو هو ينزع إلى الطموح أو يقنع بحاله راضياً بمركزه الاجتماعى . ومنا العدوانى الهجوى كما أن منا الإنكسارى الدفاعى

وهذا المزاج يعود إلى البيئة فى الأكثر ، والوراثة فى الأقل . وعندما نتجاوز الخمسين نجدنا قد استقرنا عل أساب نفسى لا يكاد يتغير . وفى اختلاف الامزجة فسحة للأطرزة المختلفة من المسنين . فإن المتفائل الذى تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية سيحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة . والمتشاائم الذى تعود رؤية المصباح الأحمر فى كل خطوة ، سيتقرب الخطر والشر ، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين . وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجوى والمزاج الإنكسارى . فإن الاول يندفع فى الحياة بقوة موطرية وحيوية جسمية ونفسية . وقد يقع لهذا الإندفاع فى إسراف مؤذ . ولكنه إذا كان قد انتفع

باعتباره ، فإنه سيتعقل ويعتدل . والمسنون يحتاجون إلى هذا المزاج الهجومي الذي يحملهم على النشاط ، ويثير فيهم المطامع بعد الستين والسبعين ، حين تعود هذه المطامع روحية أكثر مما تكون مادية . بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعي

وأشوأ الأمركة ذلك المزاج الإنكسارى الذى يقنع من الدنيا بالدفاع . وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملا بالبيت لا يخرجون منه ، وأولئك الذين يقنعون بالعيش ، أى عيش ، لا يفكرون فى ارتقاء أو تطور ، وأولئك الذين يهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادى والذهنى والنفسى ، بل أولئك الذين يفكرون فى الإتحار . كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الإنكسارى

وقد قلنا أن المزاج النفسى يكاد يتجمد بعد الخمسين . ولكن المسن الذى يعرف فى نفسه مزاجاً معيناً يستطيع أن يقاوم ويغير . لأن الوجدان ، أى الدراية ، تجعل التغير ميسوراً . أما إذا بقى المزاج خفياً فى العقل الكامن ، يجهله صاحبه ويطاوعه فى سلوكه ، فإنه لن يفكر فى التغير

والرغبة فى الموت تكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين . بل إن فرويد كان يقول أنها كذلك فى جميع الناس . وربما كان المزاج الإنكسارى بعض هذه الرغبة . أو لعلهما شئ واحد . وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة فى الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليه . فإن القناعة ، والزهو ، والقعود عن الحركة ، والياس ، وقلة المبالاة بالصحة ، والجمود ، وكراهة التجدد . كل هذا يدل إلى حد ما ،

على رغبة فى الموت تمكن فى نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسى .
ولهذه الرغبة فى الموت صور خداعة مختلفة . فقد نجد أحد المسنين
يعمد إلى ألعاب رياضية خطيرة لا تلائم سنه ، لأن قلبه لا يتحملها وقد
تفجر شرايينه من المجهود الذى يحتاج إليه ، وهو يوجد أنه يصرح بأنه
يطلب الصحة بهذه الرياضة ، ولكن عقله السكامن ينشد بها الموت . ونجد
آخر يتباهى بقدرته على الشراب ، أو الإنعاس الجنسى ، وهو فى أعماق
عقله السكامن يطلب الموت أيضاً عن سبيل الخمر

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التى
تعمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية . وعليه أن يحاول
التغيير كلما استطاع ، من الجود إلى التطور ، ومن الإحجام إلى
الإقدام ، ومن الإنكسار إلى الهجوم . وهو يحسن إذا استعان
بالمظاهر التى تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الإكتئاب إلى البشر .
وقد يكون لكأس من الخمر هنا قيمة كبيرة لما تحدثه من اليوفوريا
أى إحساس الانبساط والسرور فى نفس المسن

الخنز والدخان

ليس شيء يبعث على الإشمئزاز من منظر المسن الذي يدمن الشراب .
يقضى ساعات الليل إلى الكأس ، ويجمع بين هذيان الشيخوخة وهذيان
الشراب . وذلك لأننا ننتظر الحكمة من الشيوخ ، فنصعد مشمئزين
من نقيضها في السكير . ولكننا نعيش في مجتمع يميز الخنز والتدخين ،
وكثير منا يالفونهما في العقد الثالث من العمر . وبعضنا يكثر منهما ، أو
من أحدهما ، وبعضنا يقل . وقليل منا جداً من يزهده فيهما معاً
ولسلك منهما تأثير نفسي وتأثير آخر جسمي . ومن الشاق أن
ننظر إلى هاتين العادتين نظراً موضوعياً ، لأننا حين نكره التدخين
مثلاً لا نكاد نتخيل أية فائدة له . وكذلك الحال حين نكره الخنز .
والحماسة والتعصب يمنعان البحث العلمي لمسألتى الخنز والدخان

والقارئ لهذا الكتاب يعرف أننا نلتفت إلى الناحية النفسية في
الشيخوخة أكثر مما نلتفت إلى النواحي الأخرى . ولذلك نرانا مضطرين
إلى القول بأن الذي اعتاد الشراب والتدخين مدة شبابه إلى الخمسين
مثلاً يجب عليه ألا يتمتع عنهما بعد ذلك . وهو بالطبع يحسن إذا

أقل منهما، بل هذا هو ما يجب عليه . أما الإمتاع التام فليس ضرورياً .
إلا إذا كان يجدا الحافظ للإمتاع نفسياً يتقاد اليه من أعماق كيانه ، وليس
خارجياً يؤمر به فيطيع . ذلك لأن المسن يحتاج إلى استبقاء عواطف
الشباب وعاداته ، حتى لا يشعر أنه قد أزيح لجأة عن مسرح الحياة ومن
النشاط الإجتماعى . وإذا كان قد اعتاد حال اليوفوريا ، أى الانبساط
والإنشراح من السجارة أو الكأس ، فعليه أن يستديمها فى اعتدال
طيلة شينخوته . لأنه محتاج إلى الشعور بهذه الحال من وقت لآخر
لكى يسرى بها عن أنواع الكظم النفسى الكثيرة

أما من الناحية الصحية ، أى صحة الجسم ، فإن خير ما كتب فى هذا
الموضوع هو كتاب للدكتور راييموند بيرل عن الخمر ، وقد أثبت فيه
أن الاعتدال فى تناول الخمر يزيد العمر ولا ينقصه . وبكلمة أخرى
يزيد الصحة الجسمية . بل ان المدمنين أنفسهم لا تنقص أعمارهم عن
الممتنعين . وعلى القارىء أن يتذكر معارفه وأصدقائه من كانوا أو
لا يزالون يشربون الخمر لى يقف بنفسه على الحقائق . فإن مؤلف
هذا الكتاب يجد أن المسنين الذين عرفهم ، والذين بلغوا التسعين أو
تجاوزوها ، كانوا يشربون الخمر . وقد كان لويس كورنارو الذى مات
سنة ١٥٦٦ بعد أن تجاوز المائة يشرب الخمر

وظنى أن الذين يموتون بالإدمان الطعام فى مصر . بين الأربعين والستين ،
يزيدون مائة أو ألف ضعف على الذين يموتون بالإدمان على الخمر .
ومرض البول السكرى الذى يحطم الحيوية ويعجل الموت يعزى فى
الأكثر إلى النهم إلى الطعام . وإنى أشعر أنى أشىء إلى الكثيرين بهذا

الكلام، لأنهم ينظرون إلى الخنز نظراً عقيدياً ذاتياً . وبدهى أنهم إذا كانوا يرتاحون إلى هذا النظر فن سقهم بل واجبههم أن يلتزموا الإمتناع عن الخنز . ولكننا نتحدث عن أولئك الذين اعتادوا الخنز في شبابههم، والذين يرج شخصيتهم الإمتناع التام، ويوهمهم أنهم بلغوا درجة من العجز يجب أن يتقهرقوا بسببها من مسرح الحياة وأن صحة الجسم عندهم تقتضى ذلك . فلهؤلاء نقول إن الاعتدال فى تناول الخنز يزيد العمر والصحة ولا ينقصهما .

أما عن التدخين فإن إحصاءات شركات التأمين فى أمريكا تثبت أنه فى كل حالة مضر، سواء مورس بالإعتدال أم بالإدمان . وإليك بعض النتائج التى وصل إليها الباحثون تنقلها عن إحدى المجلات

[تدل الأبحاث الطبية على أن أمراض القلب بين المدخنين بالنسبة لغيرهم كثيرة الإلتشار . فبجهاز القلب الكهربائى ، كوسيلة لاكتشاف أمراض القلب وهى فى المرحلة الإبتدائية ، قامت إحدى المؤسسات الطبية بالفحص عن ثمانمائة شخص من المدخنين وآخرين مثلهم من الذين لا يدخنون . فدللت الخطوط البيانية التى رسمها الجهاز أن الذين لا تنبض قلوبهم بانتظام وبدون اضطراب بين المدخنين يعادل عددهم بين الذين لا يدخنون مرة ونصف مرة ، على الرغم من أن الذين لخص عنهم لم يكونوا يشكون أعراض أى مرض قلبى ، ولم تكن الإضطرابات قد تقدمت بعد حتى تسبب ألماً

[وقد أجمع الأطباء اليوم على ضرورة الإمتناع عن التدخين فى حالة الشكوى من أعراض الأمراض القلبية . والمريض العاقل يجب

أن يقلع عن هذه العادة قبل أن يتفاقم مرضه . ويحدث التدخين أيضاً زيادة في إفراز الحوامض في المعدة . لذلك ينبغي أن يحجم المصابون بالقرح المعدية عن التدخين . كذلك الذين يعانون التهابات الأنف أو الأذن أو الحنجرة . وهناك نتيجة يلحظها الكثيرون ممن أرغموا على إبطالها ، وهى استئناف روح النشاط والحيوية الذى يعترفون بأنهم حرموا منها وهم يرزحون تحت نير التدخين . وفى دراسة لآلفين من المدخنين وآخرين ممن لا يدخنون لوحظت الأمور التالية :

[١ - كان المدخنون يشكون السعال ٣٠٠ ٪ أكثر من الذين لا يدخنون

[٢ - يشكو المدخنون من التهاب الأنف والحلق ١٦٧ ٪ أكثر من غيرهم

[٣ - المدخنون يشكون من ارتجاف القلب Palpitation ٥٠ ٪ أكثر من سواهم

[٤ - بين المدخنين من يشكون من الالته ١٤٠ ٪ أكثر من الذين لا يدخنون

[٥ - المدخنون يشكون من حموضة طعام وحرقة فم المعدة Heartburn ١٠٠ ٪ أكثر من غيرهم

[٦ - يشكو المدخنون من الغازات الزائدة ٦٢ ٪ أكثر من غيرهم

[٧ - المدخنون يبدون غيرهم من غير المدخنين فى توتر الأعصاب بنسبة ٧٦ ٪]

ويبدو من هذا البحث أن التدخين سبب لكثير من الأمراض

والإضطرابات . وفي بحث آخر شمل ١٣٩ شخصاً أقلعوا عن عادة التدخين لوحظ أن سبب تركهم للتدخين ما يأتي :
 ٢٥ ٪ / لفقدان الرغبة في التدخين ، ١٧ ٪ / لقلقهم على الصحة ،
 ١٢ ٪ / لالتهاب الأنف والزور ، ٨٠ ٪ / للإضطرابات المعدية

* * *

وواضح أن هذه الأضرار كثيرة . وإذا استطلاع المسن أن يتمتع عن التدخين فإنه يحسن كثيراً إلى صحته . ولكنه إذا أحس كظماً مرهقاً ، أو اغتماً عظيماً بسبب هذا الإمتناع ، فإنه يجب أن يدخن مع الاعتدال

وخلاصة القول أن لهاتين العادتين - الخمر والدخان - أثرين : أحدهما نفسى . وهذا الأثر يجب أن يحمل المسن على الإستمرار فيهما مع الاعتدال . والآخر جسمى . وضرر التدخين هنا مسلم به في الجسم . أما ضرر الخمر فليس كذلك ، لأن الاعتدال في تناولها يزيد العمر والصحة ، بل إن الخمر بعد الخمسين تكاد تكون ضرورية ، لأنها توسع الشرايين وتفكك التوترات . وشعوب أوروبا وأمريكا أفضل منا صحة وأطول أعماراً ، وهى جميعها تشرب الخمر

الاعتدال لا الزهد

يعد الاعتدال من الأخلاق « الطبيعية » ، أو المألوفة بين المثقفين ، الذين يشق عليهم التعصب أو التحزب . ذلك لأنهم يعرفون أكثر من المعارف التي تحمل على الإنصواء إلى راية واحدة ، ويعترضون بما للنخضم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم . ولكن إذا كان الاعتدال في الرأي هو الصفة العامة في المثقفين ، فإن الاعتدال في المعيشة يجب أيضاً أن يكون الصفة العامة لكل إنسان . وهذا الاعتدال أوجب للشيوخ بما هو للشبان . لأن الشاب يستطيع في أحيان كثيرة تحمل الإفراط والإسراف ، أما المسنون فيتعرضون بهما للخطر .

وكثيراً ما نجد رجلاً في الخمسين أو الستين قد وقع ميئاً بالسكتة . (وقوف القلب) أو النقطة (انفجار الشريان) لأنه أجهد نفسه فوق طاقته وعدا وراء الترام . أو أنه سهر وأفرط في القصف فأت في الصباح . أو أنه حزن واستسلم للجزع فأت عقب ذلك . أو أنه أكل حتى أتخم ، أو شرب من الخمر وأمعن ، حتى مات . وكل هذا

يستطيع الشاب أن يتحمّله مع قليل أو كثير من الضرر ، ولكن يصعب على المسنين أن يتحمّله . وهم يتعرضون به للوت

ولهذا يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين : اعتدال في الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة . أى يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف في الجِد والهُو والحركة والعاطفة

ولكن هناك فرقاً عظيماً بين الاعتدال والزهد . فإننا بالاول نمارس عاداتنا التي ألفناها مدة الشباب ولكن في اعتدال . أى أن إيقاع الحياة لا يزال مطرداً ولكن في بطن لم يبطل . أما الزهد فعناه الكف عن عاداتنا التي أحييناهها ووجدنا فيها أيام الشباب ترفهاً وترويحاً . وقد قلنا في الفصل السابق أنه حتى مع الاعتراف بضرر التدخين يجب على المدخن ألا يكف عنه إذا وجد في ذلك قهراً واهتماماً ثقيلين ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين : الاول فسيولوجى ، أو بالأحرى جسمى . والثانى نفسى

فأعضاء الجسم التي تعودت النشاط والحركة تذوى وترهل وتموت ، أو تقارب الموت ، إذا عمدنا إلى منعه من هذا النشاط . كعضلات الذراع التي نراها مترهلة في المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة . أو كعضلات الشاب الذي اضطر - لحادث ما - إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة . فالكف التام يميّث العنصر أو يجعله كالمت . فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفاً تاماً فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتاً آزفاً

ثم هناك العامل النفسى . وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام ، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب ، هذا الشعور يحدث له قهراً واغترافاً عظيماً . وهو يحس أنه يعيش بشروط ، وأن الحياة ليست عضوية طبيعية ، وأن زهده إنما هو لإمالة الموت له

فمن الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد ، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال . أى مع البطء وتجنب الإسراف ، ومع القناعة وتجنب الإفراط . فإذا كان قد تعود الخمر والتدخين فيجب ألا يتركهما إلا إذا أحس عاملاً داخلياً لهذا الترك . بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته، ويجب أن يستمتع بالشئ أو القهوة كما كان مألوف عادته السابقة . بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية توهماً بأن قوته تتوافر وتدخر بهذا المنع ، لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقى الصحة العامة

والزهد فى صميمه معناه موت على مستوى غير كامل . ولكن الاعتدال حياة ، بل حياة فضلى

السلوك الجنسى

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورونوف فى باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها، يتلخص مغزاها فى أنه من المستطاع رد الشباب إلى المسنين بنقل خصى الحيوانات الشابة اليهم . وكان مما أثبتته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية . فـكان الكباش الذى انحطت قواه وذبات عيناه، وآوى إلى زاوية يركد فيها بلا حراك ويبقى فى سبات دائم ، عند ما يطعم بخصية من خروف شاب ، يستعيد نشاطه ويمرح . وبلغت إلى النعاج ويطلبها

ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ وروج نظرية جديدة وهى أنه بدلا من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التى تنقل الجراثيم المنوية إلى خارج الجسم . وعندئذ ينحصر نشاط الخصية فى تغذية الجسم بالإفراز الداخلى ، وهو الإفراز الذى نرى أثره فى لمبات اللحية والشارب وفى الهيئة العامة للرجال . والطريقة التى دعا إليها الدكتور شتيناخ ، هى أن لإحدى الخصيتين يجرى فى قناتها هذا القطع - إذا كان المراد بمث الجراثيم المنوية وأخصابها حتى تحدث

الجل - وعندئذ يكثر الإفراز الداخلى من هذه الخصية فتنبه الجسم كله، وتنبه الخصية الأخرى وتنشط، فيحدث الجل عن طريقها - جدها لأن قناتها لا تزال سليمة . أما إذا لم يكن الجل متالوياً فإن قناتي الخصيتين تقطعان معاً

وعندئذ يقتصر نشاطهما على الإفراز الداخلى ، فيزداد نشاط الجسم والذهن معاً . ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنسى . أى أن التعارف الجنسى يقع ، ولكن المرأة لا تحمل

والعملية الثانية - عملية الدكتور شتيناخ - هى العملية المألوفة فى أيامنا . وإن كان الإلتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح استخدامها يغنى عن هذه العملية . وهذه العقاقير مؤلفة من المركبات الخصوية وغيرها، أى ما لسميه الهورمونات

وهذا الإلتفات الجديد إلى القيمة الحيوية فى الخصيتين هو بعض الإلتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية فى الجسم . ففي جسم الإنسان غدد ، أى أجهزة ، تفرز فى الدم مفرزات - هورمونات - تبعث النشاط والحياة والذكاء وتصون الصحة العامة . ففي العنق نجد الغدتين الدرقيتين . وفوق الكلتيين نجد الغدتين الأدريناليتين . وفى قاعدة الدماغ نجد الغدة النخامية . ولكل من هذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت . وهى إذا مرضت ، أو نزع ، مات الجسم كله أو صار فى حكم الميت . وشأن الخصيتين فى ذلك أقل من شأن هذه الغدد ، ولكنه يقاربه من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحياة . فنحن لانموت إذا نزعنا الخصيتان . ولكننا نترهل

وتشيع فينا الشيخوخة قبل الاوان كما نرى في الخصيان (أى الاغوات) ومستقبل هذا الموضوع حافل بالوعود والمواعيد، ونحن منه على العتبة التى تؤدى بنا إلى تحقيق أعظم الآمال فى صحة الإنسان وسعادته . أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية، وأنها أساس لساثر قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التى يتشعب منها النشاط والحيوية والصحة العامة . وهذا الرأى الذى نستنبطه من التجارب الحسية فى مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأى الذى وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسى من أن الشهوة الجنسية هى بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط الذهنى والعاطفى ومن المؤلف الذى يتحدث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه، فنفض غبار الشيخوخة ونشطت وتغيرت سياؤه . والتفسير الذى نراه فى ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (فى الهرمونات) فتنبه الجسم والذهن بها . وكانا قبل الزواج فى ركود ، لأن الخصيتين كانتا راكنتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة

وقد كتبنا هذه المقدمة الطويلة لكي نصل إلى القول بأنه يجب على المسنين ألا يزهّدوا فى الحب ، وألا يحياوا شيخوختهم إلى رهبانية . فإن النشاط الذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية . ولهذا التنبيه قيمة سيكولوجية فى شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع بعواطفه، وأنه ليس محتاجاً إلى الإعتساف والإعتزال تهيؤاً للوفاة . وبدهى أن المسن يختلف من الشاب فى حبه ، ولكن هذا الاختلاف

ليس كبير القيمة . وقصاراه أنه، أى المسن، يحتاج إلى الاعتدال، وأن عاطفته بطيئة تندغم فى الصداقة وتبتعد عن الانفجار الشهوى الذى يتسم به الشباب . فيجب ألا يكف عن الممارسة الجنسية، ولكن يجب أيضاً ألا يعتمد على المنبهات الكيماوية العامة التى تستنفد جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنونى قد يؤدى إلى موته . كان اللورد بيكونسفيلد قد بلغ السبعين ، ومع ذلك كان يقصد إلى الليدى برادفورد لىكى يعتمد إليها ويستمتع بالتأمل فى جمالها . وكان جوتيه الأديب العالمى العظيم يحب بعد الستين . وقد نبه الحب شاعريته، فعاد يؤلف فى الغزل كأن الشباب قد نبض فى عروقه من جديد . وكانت مدام ريكامييه فى فرنسا قد أسدت وعميت ، وكان شاتو بريان مشلولاً ، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمتع الإثنان بالحديث

وخلاصة القول أنه يجب ألا تترك الحب يموت فى قلوبنا ، لأن معظم البنات فى أساس حيويتنا جنسى . فإذا تهدمت ، فإن الحيوية كلها تهدم . فعلى المسن ألا ينقطع عن الممارسات الجنسية ، ولكن مع الاعتدال الذى يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره

السند الدينى

القارىء لهذا الكتاب يحس أننا نؤكد الضرورة العظمى للسند لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته . وأن يرتب من الظروف البيئية والاجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة ، وأن الأرض لم تنزلق تحت قدميه ، وأنه لا يزال يتطور ويرتقى كما كان عهده فى سنيه السابقة . وأن الدنيا ليست للشباب وحده ، وهذه الاعتبارات جميعاً تحملنا على الإكبار من شأن الدين ، وأنه يجب أن يكون سندنا فى الحياة . وذلك أنه مهما يكن مركزنا الاجتماعى وضعياً فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التى نحتاج إليها كلها أرفعتنا الحوادث والتجارب . وبعد الحنين تكبر قيمة الدين ، لأن التأملات عتب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية ، وحكمة الكون ومغزى الوجود ، ومعنى البر ، وأشياء هذه المعانى التى فلما يقف الشاب فى اندفاعه وعدوه للتأمل فيها . وهو ، أى الشاب ، لو أراد لما استطاع ، لأن سنده لم تباه النضج والإيناع . فاحتماراته قليلة ، وامدائه الماضية قصيرة . وقصاره أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية . ولكن المسن

الذى فات الحسنيين والسنتين يحس أن المعرفة قد استحوالت إلى عقيدة، وأن الدين ممارسة إنسانية عملية تندمج في أساليب الحياة بل هي نفسها أساليب الحياة . والرجل المتدين الذى جعل الدين مزاجاً كما هو معرفة وعقيدة هو أسمى طراز بشرى، لأنه يعيش المعيشة الفنية في أعلى مراتبها، وهى مرتبة الدين . لأن حقائق الدين ذاتية تنسب إلى الفنون والآداب في الأكثر، ولا تنسب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا في الأقل . ولذلك كثيراً ما نقرأ أحد الكتّاب في الأدب لمثل تولستوى أو جوتيه أو المعرى أو برنارد شو فنجد الروح الدينى الإنسانى يتغلغل في تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته

والحياة الفنية العالية هى لهذا السبب حياة دينية . ولا عبرة بما يجد القارئ هنا من تناقض ، كالجعل بين الاستهتار والإيمان عند الصوفيين . أو كالجعل بين الإلحاد والتدين عند المعرى . لأن حقائق الدين ليست ، كحقائق العلم ، موضوعية ، وإنما هى حقائق ذاتية . وهى لهذا السبب تختلف من شخص لآخر . كما يختلف الفنانون في التعبير بالشعر أو النثر أو الموسيقى أو الرسم . ولكنها تكاد تتفق في شىء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحب الصادق للخير والنشاط الدائم إلى البر . وكل هذا مثلاً يتضح في المعرى على الرغم من إلحاده . والمعرى ، مثل فولتير ، من القديسين الملحد

وهذه المعانى أيضاً تختلف لأن حقائقها ذاتية . فقد أفهم أنا من البر أنه مكافئة الإمبراطورية البريطانية التى تستهلك الحياة لإيجاد المال . وقد يجد غيرى أن البر يعنى أكثر من ذلك ، أى مكافئة الفاقة أو المرض .

ولذلك أشتغل أنا بالسياسة كما يشتغل هو بمساعدة الملاجيء
أو المستشفيات ، وكلانا متدين

وعلى المسنين الذين لم تتوافر لهم الوسائل الماضية كي يتحمسوا
للدين، ولم يصلوا إلى مراسيمهم ، أى إلى الموقف المطمئن من الكون ،
أن يمارسوا برأ معيناً . فانهم يكسبون من هذه الممارسة ، البصيرة الدينية
التي تكسبهم الكرامة البشرية . وقد يكون هذا البر محدوداً كما هو الحال
عندما تساعد عائلة فقيرة أو نصاب شخصاً سبق أن أسأنا إليه . وقد
يكون غير محدود، كما هو الحال عندما تكافح جوراً يقع على أمة أو طائفة .
والتي لا يقتضينا أن نؤمن بدين معين ، لأن جميع الأديان سواء
في الدعوة إلى البر ، وإلى أن نكون طيبين نعيش الحياة الطيبة . وهنا
قيمة سيكولوجية أخرى للمسنين . فإن الرجل الطيب الذي يسلك
السلوك الديني بلا تكلف أو قهر ننخرس في نفسه على مدى السنين عادات
أخلاقية تطيل عمره كما تجعل حياته هنيئة سعيدة . فهو فنوع لا يحس
توتر المطامع الجنونية، وهو بعيد عن الحسد الذي يتأكل النفس ويفتتها ،
كما هو بعيد عن الحقد والغيط . وكثير من تصلب الشرايين الذي تمتحن
به الشيخوخة يعود إلى الضغط العالي لها من مثل هذه العواطف السلبية .
وهي عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذي يمارس برأ .
وقد أثبت الإحصاء في إنجلترا أن رجال الدين أكثر الطبقات تعميراً ،
لأنهم يجدون الكرامة مع فقرهم فلا يطعمون ولا يتعبون في جمع المال
أو بلوغ الجاه

فليكن لكل مسن سند ديني كالجدار يستند ويطمئن إليه في حياته.
وليكن سلوكه دينياً، لأن في هذا ضماناً لسعادته وكرامته. ولنذكر جميعاً
أن الدين هو فيتامين النفس ، وخاصة نفس المسن ، الذي يكسبها
الحيوية والنشاط

مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة ، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكة ومعلقة . ولكن مطبخنا لا يزال كما كان قبل مائة ، بل خمسمائة ، سنة . فإننا ما زلنا نخزن السمن في بيوتنا كأننا نخشى قحطاً ، مع أن حوانيتنا في أصغر شوارعنا تبيع الزبدة . وفرق عظيم بين الزبدة والسمن ، لأن الأولى تحتوى الفيتامينات والثاني يخلو منها . ثم أن اختزان السمن تجرى الطباخ على الإسراف في استعماله ، وهو يخفى به عيوب فنه . ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدي إلى تضخمنا واستكراشنا ، بل هي ترهقنا عقب الغداء حتى أن كثيراً من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون . يقولون . بل الواقع أن وجبة الغداء الثقيلة الدسمة تحدث دواراً لكل منا . ومن هنا هذا الخمول الذي نحسه بعدها . ونحن نقاوم هذا الخمول في كسل وتناؤب ، أو نستسلم له وننام . وفي كلتا الحالين نفقد النشاط والحيوية

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن في

البيوت . وليس هذا تسليفاً باهظاً لربات البيوت المصريات ، فإن لمن أسوة في ذلك بالأجنبيات المقيات في مصر . ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليل من الزبدة الصابحة دون الكثير من السمن المخزون

ومن العيوب المألوفة في طعامنا أن أكثره خبز ورز ومواد نشوية أخرى ، وأقله خضروات . وهذا يؤدي إلى تضخمنا وترهلنا ، وانتفاص نشاطنا ، وتعريضنا لأمراض مختلفة . إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوسطة في مصر من البول السكري يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدسم في الطعام أو لكثرة الخبز والرز . وهذا المرض يختصر الحياة أو يؤرقها ويشقيها بألوان من العجز

وما يضاف إلى هذا أن استهلاكنا للبن ومشتقاته قليل بالمقارنة إلى استهلاك الأوروبيين له . وهذا على الرغم مما قالوه وأعادوه بأننا أمة زراعية . وصحيح أننا أمة زراعية ، ولكن للتخصص في زراعة القطن فقط . أما فيما عدا ذلك فلا نكاد ندرى شيئاً . وأولئك الذين زاروا فرنسا أو هولندا يعرفون أن هناك أكثر من خمسين نوعاً من الجبن كلها تستمرأ وتؤكل . ولكن الإنسكيز المتسلطين علينا في مصر لم يبالوا في كلية الزراعة إلا لتعليم الطلبة زراعة القطن ، لكي يتوافر ويرخص للمصانع الأجنبية

واللبن ومشتقاته هما خير الأطعمة لأي إنسان في أي سن . وقد اقترحت لهذا السبب قبل سنوات أن يكون أساس الاشتراك في جمعيات التعاون في الريف تأمين الجاموسة أو البقرة ، حتى إذا ماتت

دفع ثمنها فوراً لصاحبها لكي يسارع إلى شراء غيرها . ثم تكون من هذا التأمين بذرة للإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبين

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول أن وجبة الغداء عندنا هي الوجبة الأصلية ، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق . ولذلك يحسن بنا جميعاً أن نجعل الغداء خفيفاً قليل الخبز أو بلا خبز . أما الوجبة الأصلية فتزرع بين الفطور والعشاء

وهذا الذي قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبي أو الشاب دون الشيخ أو الكهل . لأن الجميع سواء فيه . وإذا نحن اتبعنا في بيوتنا الإفلال من السمن والمواد النشوية ، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته ، فإن الصحة العامة ترتقي ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التي نبلغها في وفرة من الصحة والنشاط

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أربعاً بدلاً من ثلاث ، بعيدة عن الدسم ، مع الإفلال من الخبز والرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة . وهذا إلى اللبن ومشتقاته . وهناك من الأطباء من يصر على إغلام اللبن . وكل ما أستطيع أن أقوله هنا أنه قد مضى علينا ، في بيتنا ، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعاً نتناول اللبن نيئاً كما هو من البائع . ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام . وللقارىء أن يحكم

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضغط للشرايين . ولذلك يحسن بالمسنين في الطعام تجنب الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والسكيتين وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور

على لحوم الماشية . ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم، فإنه يحسن إذا تجنبه كله بجميع أنواعه واعتاض عنه بمشتقات اللبن وبالقطن كالقنول واللوييا والفاصوليا والعدس . وذلك لكي لا يزيد ضغط الدم للشرايين

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط . ولذلك يجب أن تتأق في اختياره ، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والآنية الفاخرة حتى يستحيل الغداء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادي . والتأق يكف عن الالتئام الحيواني الذي يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين . وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام ، فإننا نأكل في مهل واستمراء وتميز ، ويقوم التأق عندئذ مقام الالتئام

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته . والفائدة هنا ليست له وحده بل لكل أعضاء البيت في أية سن كانوا

بقيت كلبة هنا أفولها عن الخمر . وهي أنها ضرورية لكل من جاوز سن الستين لأنها توسع الشرايين في الشيخوخة . وجميع الأوروبيين يشربونها ، وهم أطول أعماراً وأحسن صحة منا ثم هي تفسكك العقد التي تحدثها مشكلات الحياة لنا ، كما أنها تجعلنا نستغرق في نوم عميق طول الليل نسبئظ في صباحه ونحن منتعشون بعد الراحة

ومن الميزات الكبرى للخمر أنها تحميها من شرور المخدرات

المظلمة ، مثل الحشيش والافيون والمورفين والكوكشين والهروئين ،
هذه المخدرات التي لا تعرفها أوربا لأن أبناءها يشربون الخمر
ويكفي أن نقول في مدح الخمر أن باستير العظيم ، الذي كان أول من
عرف أن الميكروبات تحدث الأمراض ، هذا العظيم قد قال عن الخمر
لأنها أعظم المشروبات الإنسانية

صحة الجسم

لا نحب أن نسأم من الإصرار على القول بأن تهدم المسنين، وأنهيار الشيخوخة، هما مسألة نفسية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسمية. وحكومتنا، بإقالتها الذين بلغوا الستين إلى المعاش من موظفيها، تؤيد الاعتقاد بأن المسنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد. كما أن المجتمع يزيد هذا الاعتقاد بالوقار الزائف الذي يضيفه على المسنين، فيحرمهم من العمل واللعب والتذاذ المسرات، ويحملهم على الزهد والركود. ولشركات التأمين، بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت، نصيب أيضاً في زيادة هذا الاعتقاد. والنتيجة أن المسن نفسه، يتواتر هذا الإيجاء له من جميع النواحي، يعتقد أيضاً أنه لم تعد له قيمة في الدنيا، فتخور نفسه ويهدم جسمه ويعيش سائر سنيه في انتظار الموت ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية، لا يجب أيضاً أن نهمل الجسم. وقبل أن نتحدث عن صحة الجسم نذكر بعض النصائح التي يتصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسنين. فإنه طبيب خاص بالأجسام، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفاً جسدياً. وإذالك يقول للمسن:

١ - لا تبالي ما يقال ضد الخمر أو الدخان أو الهموم . فإن تناول الخمر أو الدخان في اعتدال مفيد في الغالب . والهموم ، التي نبني بها ولا نهدم ، توقيظ الإنسان . وعلمنا أن نذكر أن الحياة هي مهمة هجومية .
٢ - لا تتقاعد . لأن المسن يحتاج إلى تحدى العمل له ، ولكن في غير إرهاق . والركود هو تذكرة الموت

٣ - يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة في النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقد الناس . ويجب ألا تنتهى هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطورى . ولكن يجب ألا يتزوج المسن فتاة في الشباب ، لأن هذا الزواج يقتله في الغالب

٤ - أقل من الأطعمة المغذية ، وأكثر من الفيتامينات والعناصر . وخير الأطعمة للسنين هو : الجبن الخفيف ، أى الذى لا يكثّر دسمه ، واللبن ، واللحم الخالى من الدهن ، والبيض النبرشت ، والخضراوات والفواكه المطبوخة ، والموز النىء . وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم

٥ - تجنب الحمام البارد والحمام الساخن . وكذلك البقاء طويلاً بالحمام

* * *

ويرى القارئ هنا ، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيراً وينصح المسنين بالاستمتاع . وهذا هو ما نراه أيضاً ، ونلج عليه في فصول هذا الكتاب . لأن غرضنا ألا يطول العمر بالسنين ، بل تطول الحياة بالاستمتاع . ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التي كان ينشدها الرازى

ولكنى أنتقد هذا الطبيب فى تسامحه بشأن التدخين . فقد ثبت ثبوتاً
لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه
من تضيق للشرايين . وهذا زيادة على إحداث السرطان فى الرئة .
وقد أشرنا فى الفصل الماضى إلى أن مطبخنا فى وضعه الحالى سىء .
لأن ألوان الطعام التى يهيشها لنا كثيرة الدسم ، تؤدى إلى نفشى البول
السكرى بيننا . وقد كان المطبخ الانجليزى قبل أربعين سنة يؤدى إلى
نفشى النقرس ، حتى كانت لا تخلو عائلة من هذا المرض فى انجلترا
كما لا تخلو الآن عائلة فى مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكرى .
ولكن الانجليز أصلحوا غذاءهم ، وحضوا على الرياضة ، حتى أوشك
النقرس أن يزول . أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن

والأمراض الفاشية فى مصر - من ناحية الشيخوخة - هى الترهل
الذى ينشأ من التضخم ، لكثرة الطعام الدسم ، أو لنهم فى الطعام وإن
لم يكن دسماً . وحسب القارىء أن يعرف ضرر هذا الترهل من رفض
شركات التأمين أن يؤمنوا أحداً على حياته إذا كان ضخمأ ، حتى ولو
كان شاباً . وإذن يجب الإقلال من الأطعمة ، وخاصة الأطعمة الدسمة
والنشوية فى الشيخوخة

والبول السكرى هو - كما قلنا - إحدى الثمرات التى ننجيها من هذه
الأطعمة الدسمة والنشوية . كما أن الأحماض تتكون أيضاً من عجز الجسم
عن التخلص من فائض الطعام فيه . وهذه الأحماض تعود فتؤثر
فى الشرايين بالنصلب ، أى التيبس ،

وتخير ما تتبع بعد الخمسين والستين أن تؤثر الخضراوات المطبوخة

على اللحوم ، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته . فإذا لم نستطع هذا
فلنؤثر اللحم الأبيض (كالسمك والدجاج) على اللحم الأحمر . ويجب
أن نقاطع الأعضاء الداخلية ، كالسكبد والكليتين والقلب . أما الإلتفات
إلى الفيتامينات ، فنستطيع أن نطمئن إذا كنا نتناول مقدار كوب واحد
من اللبن النىء فى اليوم . وبدهى أن المسن الذى ينشط إلى الحركة .
والرياضة يستطيع تناول اللحوم والأطعمة الخمضية أكثر من ذلك
الذى يؤثر الدعة والراحة

ويجب أن نجعل القناعة مزاجاً وعادة ، فلا ننهم إلى الطعام الدسم
ولا نكثر من الوجبات . ولنحرص على الدوام إلى بقاء الجسم على وزنه
لا يزيد إذا كنا نحافا ، وأن ننقصه إذا كنا سماناً

قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق ، وهو توسع فيه . فإن وفره الطعام تؤدي إلى ترهل الجسم ، فالشيخوخة المتقدمة ، فالموت العاجل وجميع شركات التأمين التي تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها ، وتعرف أن أي خطأ فيها يؤدي إلى خسارتها ، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين حتى ولو كانوا في الشباب . وقد وجدت شركة متروبوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأى شخص بعمر الخامسة والعشرين مضرّة بالصحة . وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ في المئة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ في المئة . وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ في المئة تؤدي إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ في المئة . أما إذا زاد الوزن على ٥٠ في المئة ، فإن الوفيات عندئذ تبلغ ضعف مقدارها بين المتوسطين . وتبلغ الوفيات بالبول السكري بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ في المئة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين . وتزيد أمراض القلب والشرانج التاجي بينهم أيضاً مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين

ونحن نعتمد فيما يلي على الحقائق التي ذكرها الدكتور جيمس
بارتون بشأن النحاف والسمان

فهو يقول إننا إذا بدأنا بعشرين شخصاً في سن الثلاثين ، نصفهم
من النحاف والنصف الآخر من السمان ، وجدنا أنهم يصابون إلى
الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد . كأن السمن هنا لم
يختلف في أثره من النحافة . ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد
أن النحاف لا يزالون تسعة ، في حين أن السمان قد صاروا ستة .
والوفيات تعود في الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول السكرى
والسرطان وحصى المرارة وحصى الكلى

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين ، وهذا هو ما يجب أن
يتم به قارئ هذا الكتاب ، وجدنا من العشرة من كل من الفريقين
خمسة من النحاف وثلاثة من السمان . أما في الثمانين ، فإن النحاف
يبلغون ثلاثة أما السمان فلم يبق منهم غير واحد

وعبرة الموت هنا واضحة ، ولكن أوضح منها عبرة الحياة . فإن
السمين يعيش وهو يعاني هذه العيوب أو النقائص التالية :

١ - سوء الحركة وصعوبة التنقل ، لأن السافين ثقيلان وتضطربان

٢ - الإرتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل

من ذلك

٣ - نقص النشاط الجسمي والذهني ، والركود النفسي بسبب

ذلك ، وما ينشأ عنه من قلة الطموح

٤ - التهوى للأمراض مختلفة لا تصيب النحاف ، مثل السكتة القلبية

وانسداد الشريان التاجي والنقطة (أى انفجار الشريان فى المخ)
والهول السكرى وأمراض الكليتين والكبد

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين ؟

الجواب على هذا بصفة عامة ، مع التغاضى عن الأحوال الخاصة ،
أن يكون وزننا مساوياً بالكيلوجرام لعدد السنتيمترات بعد المئة فى
قامتنا . فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سنتيمتراً فيجب أن يكون وزننا
٧٠ كيلوجراماً فقط . ويمكن أن تنقص نحو خمسة كيلوجرامات مع
الفائدة ولكن كل كيلوجرام يزيد على السبعين يعد زائداً ومضراً

أما كيف تنقص وزننا الزائد ، فالسبيل الوحيد إلى ذلك هو
الإقلال من الطعام . وإذا كان النقص المراد ليس عظيماً فإن أى إنسان
يستطيع الوصول إلى هذه الغاية . أما إذا كان المراد أن تنقص وزننا
عشرة كيلو جرامات ، فإنه يجب ألا نعتد على أنفسنا فى ذلك بل
نعتد على المشورة الطبية . ومن الوسائل الحسنة للسمن الذى يرغب
فى نقص وزنه أن يمتنع يوماً كاملاً فى الأسبوع عن الطعام ، ويقنع
بالأشربة التى لا يبالغ فى تحليتها . ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسلم
فى رمضان لجميع السمن

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصرى ، وأن أطعمتنا كثيرة
الدهن ، وأننا نكثّر من تناول الخبز والرز . فيجب أن يتنبه المسن إلى
كل هذا إذا كان يخشى السمن . وعليه أن يشبع جوعه بالخضراوات
المطبوخة واللبن ومشتقاته . وأن يجعل التأق مكان النهم ، فيتخير
الألوان اللذيذة ولا يجعل الوجبة عملاً مادياً محضاً لملء فراغ المعدة .

وهذا التأنيق يستحيل بمرور السنين إلى عادة فزاج
ويجب أن نذكر هنا أن المسمن النشيط يستطيع أن يتحمل من
السمن وأضمره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد
الستين في ركود على القهوة أو في النادي أو بالبيت . لأن النشاط
يحرك الدم ، وعندئذ يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه . ومن هنا
قد تكون الرياضة علاجا للسمن ، ولكن التحافة على كل حال وفي
كل وقت خير من السمن . والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام
وهناك قصة « لويس كورنارو » الإيطالي الذي مات سنة ١٥٥٦ ،
وقد كتبها بنفسه ، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين في حياة
الصحة إلى المنة . فإن هذا الرجل يقول عن نفسه أنه حين بلغ
الأربعين يئس الأطباء من علاجه ، وأذروه بالموت العاجل . ولكنه
عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام .
حتى كان ما يتناوله في اليوم كله لا يزيد إلا قليلا على رطل ، أى نحو ١٣
أو ١٤ أوقية من الطعام . وهذا بالطبع غير النبيذ . وقد تجاوز المنة
بهذا الطعام ، مع أنه كان يوشك أن يموت في الأربعين . ويستطيع
القارئ أن يجد ترجمته في إحدى اللغات الأوربية

الرياضة الضرورية

ال نظر النفسى إلى الصحة هو النظر المفصل فى كل وقت ، أو يجب أن يكون النظر الأصى . ولكن من وقت لآخر يجب أن تكون لنا نظرة ميكانيكية - آلية - للصحة . لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادئ الكيمياء والميكانيات والطبيعات . فيجب مثلا أن نحذر بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية . ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء من الانقراض فى الدم ، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجرى فيها الدم حتى لا يركد فى أنحائها

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والإنقراض ، وللإحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطيع من السنين . وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين ، لأن المسن الذى يمرن أعضائه كل يوم يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها . لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يرى مثلا فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام ، واللهث والعرق من المجهود الصغير ، كل هذا يوحى

أسوأ الإيحاء للمسن . وكذلك الشأن في ارتجاف الساقين وانحناء الفقار .
والقليل من الرياضة المعتدلة المثابرة يقي المسن من جميع هذه العوارض
التي تخط القوى الروحية في النفس كما تبلى أعضاء الجسم

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضاً من هوان الترهل ، حتى لا يعود
السبيلنى أو السبعبى مسخرة يضحك منه الشيوخ فتنسلا عن الثياب .
فالبدن المندلق ، والذقن المرددة ، والقفا الذى يراكب طيات فوق
طيات ، كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية
وبالرياضة من ناحية أخرى . وما دام الدم يجرى فى شرايين لدنة
مساوكة ، لم تتكلس جدرانها وتضيق وتتصلب ، فإن النسيان
الفسولوجى الذى سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية . وعندئذ يبقى
الذهن يظلاً ، فلا يكون ذلك التشاؤم الذى يهد المسنين ويحملهم
على الركود

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدنا بهلواناً .
وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافاً واحداً فى الطعام ، أو الإنغماس فى
الشراب ، أو اللذة الجنسية ، أو العدو ، أو الإرهاق بالعمل ، مثل هذا
الإسراف الذى قد يؤذى الشاب فقط ، ربما يؤدى إلى وفاة المسن . فإذا
كننا نمارس الرياضة بعد الخمسين ، فيجب أن نمارسها فى اعتدال .
ولكن أيضاً فى مثابرة . حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم ، أى تكرار
الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين . فيجب ألا نترك الرياضة
شهرأ أو عاماً ثم نعود ، لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة الغنيفة التعويضية .
وقد تكون هذه الحركة مضرة

وبالرياضة الأسبوعية تتوخى الرشاقة والقوة ، إذ يجب ألا تقتصر
غنايتنا من الرياضة أيضاً على القوة . بل يجب أن تتوخى بها الهيئة
الحسنة . فنتخلص قبل كل شيء من ازدواج الذقن واندلاق البطن .
مثلاً ، لما لهذا من أثر نفسى حسن

وبعد الستين والسبعين تبدأ فى الجسم أعراض ضعف محلية ، أى
فى عضو دون عضو . ويرجع هذا فى الأغلب إلى المهنة التى كنا نحترفها .
فإن الظهر ينحني عند السكاتب قبل الجمال أو ساعى البريد . والساقان
ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعى . ولذلك
يجب أن تتجه الرياضة نحو تقوية هذه الاعضاء كل تبعاً لحاجته .

وأقل الرياضة وأهونها هو التدليك ، ونعنى هنا التدليك الذاتى ،
أى أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره . وهو يستطيع
أن يؤدى هذه الرياضة حتى وهو بالسرير . فإن الاعضاء المنزهلة كالذقن
والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها . ويجب تدليك العنق وعضلات
الوجه والصدر والذراعين حتى يجرى الدم ويؤجل التفضن

ولكن التدليك لا يغنى عن الرياضة . وهنا يستطيع المسن أن
يسترشد بنصائح أحد المدربين فى أديتنا المختلفة لىكى يعرف ما يحتاج
إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه . ولا نستطيع لهذا
السبب أن ندلى بنصيحة عامة لجميع المسنين ، لأن لكل حالته الخاصة
أما ما يقال بوجه عام ، وينطبق على كل مسن ، فهو أولاً التدليك
الذاتى ، وقد ذكرناه . وثانياً المشى . ولكن يجب أن يكون مشياً
سريعاً ، وليس سلفه وانية ، حتى يسبق النشاط التعب . وفى أيامنا

حيث تكثر الاتومبيلات ووسائل النقل الأخرى ، يقل الميل إلى المشى حتى بين الشبان . ولذلك يجب أن نبقى متنبهين إلى خطر هذه الحال التي تؤدي إلى ترهلنا جميعاً

وخلاصة القول أنه يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة :

١ - أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدي الرياضات

والانقراض إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين

٢ - أن نستبقى هيئة الشباب ، فلا تنحني ظهورنا أو ترتدش سيقاننا أو تزدوج ذقوننا لما لهذا من قيمة نفسية

٣ - ألا نفرق ونبالغ ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها

٤ - يستطيع كل مسن أن يمارس التدليك الذاتي والمشى السريع ، أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدرباً ماهراً

٥ - تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مشاركة حتى لا يؤدي الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج

المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما يبعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذي عاينه في كثير من موظفي الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش في سن الستين . فإن الصدمة تبدو عنيفة في كثير منهم ، مع أنهم كانوا ينتظرونها . ولكن الإبتطار كان ذهنياً ، وبممارسة الوظيفة كانت حسية ، ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن . فالمرء يمس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة . ثم هو يجد البرهان على عقمه ، وهو أنه لا يحسن عملاً آخر . لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسي ، أو بالأحرى كانت تمنحه من اهتمامات نفسية أخرى ، لأنها كانت تزوده بالكفاية الإقتصادية والإحترام الإجتماعي . وكان هو قائماً بكل ذلك . فإما هو أن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الإحترام الإجتماعي الذي كان يستمتع به قد زال . ولذلك يذبل ، ويتمغن ، لتعطله ، بل أحياناً يشغب كالإطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقى به المحيطون به . وقد رسمنا في هذا الكتاب خطوطاً ومناهج لكي يترقى بها المسن هذه الحال ، ولكي يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو حي يقظ مشغول النفس والذهن

ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء . ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخص فصلاً موجزاً للمرأة بعد الحنسين . وواضح لكل رجل متمدن في مصر أن مجتمعهنا أسوأ مجتمع على هذا الكوكب للمرأة . ولكن قبل أن نبحث الناحية الاجتماعية التي تؤثر في المرأة المصرية يجب أن نلتفت قليلاً إلى الناحية البيولوجية

فإن الانتقال الطوري ، أي الانتقال من طور الشباب إلى طور الشيخوخة ، يسير في الرجال بطيئاً حوالى الستين أو قبل ذلك بسنوات قليلة . وكثير من الرجال لا يحس هذا الانتقال لتدرجه البطيء . وأعراضه تتضح في البعض ولا يكاد يحسها الآخرون ، مثل عجز بعض الأعضاء الجنسية وألمها . ومشل ضعف النظر ، والضعف الجنسي ، والقيل من النسيان ، والرغبة في الاستراحة بالقيولة ، والمعجز عن تحمل الإسراف في الطعام أو الشراب ، أو القيام بمجهود جسمي عنيف ولكن هذا الانتقال يحدث في تدرج وتفاوت . فالحسن الواحد قد لا يحس الآخر . أما في المرأة فإن الانتقال الطوري يحدث في الحنسين أو قبلها . وهو على وجه عام يطرأ في عنف ، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض . وكثير من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام . ولكن كثيراً أيضاً ما يتألمن منه جسماً وذهناً ونفساً . وقد يحدث في حالات قليلة خبال ذهني خفيف ، كما تحدث اتجاهات عاطفية تعد إلى حد ما شاذة . أما في الجسم فقد يؤدي نزف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى العلاج

والمرأة تحتاج في هذه السن إلى أن تعنى بنفسها ، وأن تعرف هذه

الأحوال وتستعد لها . كما يجب على المحيطين بها في هذه الظروف أن يكونوا أقرب الناس وأحبههم إليها ، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر . ومتى مرت هذه الازمة في سلام ، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين كالرجال . وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم بما ذكرنا في هذا الكتاب . ولكن مجتدها يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف من معاملته للرجل ، ولذلك فإن مصاعبها في الشيخوخة أكبر من مصاعبه . ومن الملاحظات المألوفة أن الإنهيار العقلي عند المرأة يسرع إليها في الشيخوخة ، بينما هو يبطئ في الرجل . ولا نكاد نعرف سبباً لهذا إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التي تهتم بها المرأة . وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية ، يضاف ضيق المجال لحركة المرأة . ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو في شيخوخة آسنة . في حين يكون زميلها الرجل في نشاط ، يحوب شوارع المدينة في انطلاق وحرية ، ويقرأ الصحف ، وينضوي إلى الأحزاب ، ويكافح في كسب العيش أو في الحركات السياسية أو الإجتماعية . وقد أوصلناها نحن إلى هذه الحال ، لأننا نعكس الوضع الاجتماعي إذ نقول أن المرأة خلقت للبيت بدلا من أن نقول أن البيت خلق للمرأة . وأحيانا نقول ان المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأماً ، ونفسي أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنساناً غايتها أن يستمتع بهذه الدنيا ، وأن يرقى شخصيته الطريقة السوية التي يراها هو دون إملاء من آخر

وكثير من نساءنا يعيشن في خواء النفس والذهن . ومن هنا هذا السمن الذي يقعن فيه . لأن سأم الحياة في حبسة البيت ، وضيق المجال

الاجتماعى ، يحملان المرأة فى بيوتنا على الترفيه عن نفسها بالزيادة فى تناول الطعام ، والتسلى بأكل اللب طوال النهار . فهى تزجى السأم بهذه الملذات الصغيرة . وهى تتضخم بسببها ، ثم تدخل فى الشيوخوخة وهى مرهقة بعبء من الشحيم هو أسوأ الأعباء للشيوخوخة .
ثم هى فى كثير من الأحيان لا تتعلم ، أو يقصر تعليمها على التافه من المعارف التى لا تبسط لها الدنيا وتبعث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها . ولذلك تضعف ذاكرتها فى سن مبكرة قبل الرجال ، لأن مدخرها من الكلمات ليس كبيراً ، والكلمات - كما قلنا - هى المعانى ، وهى وسيلة التفكير .

وكل ما نستطيع أن نقول هنا إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا فى نظرته للمرأة المصرية . وأن فتياتنا يجب أن يعاملن كعاملات الرجل سواء فى طفولة البيت والمدرسة والشباب والشيوخوخة . وأنه يجب أن نفهم من الجمال أنه الشخصية الناضجة فى المرأة ، تلك الشخصية اليانعة التى تهبأت ونمت وارتقت فى الحرية وكسب المعارف والاختبارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد .

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشة ، فإنها جديرة بأن تصل إلى الثمانين والتسعين ، بل المئة ، وهى مستمتعة بكرامتها وقواها الذهنية والجسمية التى يستمتع بها المسنون من الرجال .

ولكن مع كل هذا الذى يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلى المعاش ، التى يعانىها موظفو الحكومة ، لا تعانىها المرأة . فهى بعد الستين تجد أنها لا تزال فى البيت تمارس الأعمال والواجبات التى

كانت تمارسها قبيل ذلك . فهي في شيخوختها تبقى في مكانها الذي كانت فيه وهي شابة . وقد تعودت أن تجد لذة العيش داخل البيت قبل الستين والخمسين ، فبقاؤها بالبيت في السبعين والثمانين لا يثقل عليها ولا يطالها بتغيير نفسى . أما الرجل الذى اعتاد العمل خارج البيت ، والتذ المتع الاجتماعية فى الوظيفة والنادى والقهوة والتقل وكسب العيش ، فإنه يجد أن الخلوة القهرية فى البيت مدة الشيخوخة ثقيلة . وهذا هو ما نلاحظه فى المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطرب مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت . أما المسن الذى صان صحته وعنى بهواية ما تشغل ذهنه ونفسه ، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما تقدمت به السن . ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أياماً أو أسابيع وقت التوعك أو المرض

كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الإلتفاع بحياتهم عقب الستين . لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرثي لحالهم وهم يعيشون في خواء الذهن وركود الجسم . ولكني مع ذلك لم أقصر الكلام على الموظفين ، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة في مصر والعوامل التي ترقى المسنين أو تؤخرهم . وقد ترجنا مع الإيجاز بحياة بعض الذين أسنوا ، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين ، وعاشوا في هذه السن المتقدمة في نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة ، والأوهام الشائعة حولها ، إلى نضج وإيناع . وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين ، وذلك ببسط الآفاق الجديدة التي يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوي لنشاطهم واختباراتهم وذكايتهم . والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارئ المسن . ولكن ، هذا لا يمنع الشباب من الإلتفاع بقراءته لفائدته الآجلة . وهناك أشياء

كثيرة يستطيع الشاب أن يلتفت إليها إبان شبابه فيجنى منها الفوائد السلبية والإيجابية في شيخوخته . كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد يشق على المسنين اتخاذها ، مع سهولة ذلك على الشبان . نغنى بهذا أن الشاب يستطيع أن يتعود ، وهو في الأربعين أو الثلاثين ، تلك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التي تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين

فيستطيع الشاب مثلاً أن يتجنب عادة التدخين ، إذ من الشاق كل المشقة أن يقاع عنها في شيخوخته ، لذا كان قد اعتادها في شبابه . ولم يختلف أحد من الباحثين في ضرر هذه العادة ، وفي أنها تحول دون التعمير . كما أنه يسهل على الشاب أيضاً أن يحافظ على نحافته بتجنب الانغماس في الطعام وتعود الرياضة . والنحافة عامل خطير في الشيخوخة المشددة وفي التعمير أيضاً . ويجب على الشاب أن يجعل القناعة في الطعام مزاجاً لا يحتاج إلى التفات خاص ، حتى يقبل أو يصد على غير وجدان . وذلك لا يتحقق إلا بالعادة التي نمارسها أولاً ونحن نملكها ، فتعود هي وتملكنا وتلازمنا سائر حياتنا

وكذلك يجب على الشاب أن يتعاق بالرياضة ، ويختار منها تلك التمارين التي تلائم معيشته ، والتي يستطيع أن يؤديها وهو في منزله . بل في غرفة نومه كل يوم . وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة ، لأن أعمالهم اليومية تطلبهم بنشاط يكفي حيويتهم . ولكن جميع الذين يمارسون الكتابة ، كموظفي الحكومة أو المتاجر ، ومن يؤدون أعمالاً لا تحتاج إلا إلى حركات خفيفة ، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسة

الرياضة اليومية . ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية ، أى يجب أن نزيد الالتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض ، حتى نصل منها إلى البنية السوية التى لا تقوى فى ناحية وتضعف فى أخرى

ومن أحسن العادات التى ترفع من شأن الشيخوخة ، وتكسبها إيجاء للرق الشخصى والصحة النفسية والجسمية ، عادة التأنيق . والتأنيق جميل فى الشباب ، ولكنه أجمل فى الكهل والشيخ . ونعنى التأنيق فى كل شئ . فى اللباس بالعناية بالهندام ، وفى الطعام بالعناية بما نأكل شكلاً وموضوعاً . وفى اللغة والسلوك العام . وكلنا نعجب بالشباب الأنيق ، ولكننا نعجب أكثر بالشيخ المتأنيق فى هندامه وسلوكه . وليس أجمل من السيدة التى بلغت السبعين أو جاوزتها وهى تتمتع بأناقة الهندام واللغة والإيماء . تتأنيق فى طعامها ، وتتأنيق فى حديثها ، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض ، وبالوردة فى صدرها . كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالاً ورثانة : الشعر مشعث ، والبهلة واسعة مترهلة ، مع إهمال فى عادات الأكل أو الحديث . ولاستطيع أن نكون عادة التأنيق هذه إلا فى أيام الشباب . ثم تنو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيخوخة

والأثر الإيجابي لهذه العادة كبير ، لأنها تجعلنا فى شباب دائم ، وتكسبنا زى الشباب وإعجاب الجمهور . هذا الإعجاب الذى يحتاج إليه كل من تجاوز الستين

وقد سبق أن قلنا أن اتخاذ هواية بعد الحسنيين قد يشق بعض المشقة ، ولذلك يجب على الشاب أيضاً أن يتعلق بهواية ما فى شبابه ، وأن ينفق

عليها بسخاء ، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءاً خصباً بالعمل المشهور المحبوب . وقد أكدنا وكررنا أن خير الهوايات في الشيخوخة هو الثقافة ، لأنها ميدان رحب لا نصل إلى آخره ولا نشبع منه ، وهو يشعرننا بالنمو والرقى كلما ازددنا توسعاً فيه

والشباب الذي يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخمسين ، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة ، لا يصعب عليه أن يصل إلى المسنة وهو في نشاط الشباب وذكاه الفيلسوف . وهذا هو حال كثيرين الآن في العالم ، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم في شبابهم على المعيشة الصحية وعودتهم العادات التي تلائم الشيخوخة

ويستطيع القارئ الشاب أن يتأمل زملاءه من الشباب ويتكهن بمصيرهم بعد الستين . فهناك الشاب الذي يقضى وقته في ألعاب الحظ على القهوة . وهناك ذلك الآخر الذي يسرف في التدخين . وهناك الثالث الذي استسكرش قبيل أن يتم الأربعين . فشكل هؤلاء سوف يحدون المشقة العظيمة في الشيخوخة . وقل أن يبلغوها بلا مرض

الروح العصري والمسنون

يكره الشبان بجالسة الشيوخ اعتقاداً بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصري . إذا قعدوا نعوا على الشبان والفتيات عصريتهم التي ينعونها بأنها تبذل ، أو حتى تهتك . والشيوخ في نظر الشباب محافظ ، يبالغ في محافظته إلى حد الرجعية . والشباب في نظر الشيخ حر إلى حد الانحلال . ومن هنا التصادم الذي تصادفنا كل عام ، بل كل وقت ، أمثلة منه ، مما يبعث على التسلية في مقالات بعض المجلات الأسبوعية . فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشوطى والفصل بين الجنسين ، والشباب يرغب في الاختلاط والحرية والانطلاق

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين . لكن مما لا شك فيه أن المسنين ، إذا أهملوا أنفسهم ، تخلفوا . ويدو تخلفهم عندئذ في كل شيء تقريباً ، في عادات التألق المادى والفكرى ، وفي إهمال الآراء العصرية السياسية والاجتماعية . بل لقد لاحظت بنفسى أن بعض الشيوخ يلتزمون اللغة التي كانت مألوقة قبل أربعين عاماً ، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة . وهذا واضح في الصحفيين القدامى

ونحن نعزف في هذا الكتاب على نغمة التطور ، أى التجدد الذى لا ينقطع . وهذا التجدد جدير بأن يجمعنا حين نناهر الستين والسبعين على دراية وألفة بالآراء العصرية ، فنجارى الروح العصرى ونفكر بالأساليب الجديدة التى اقتضتها الظروف الجديدة

واملك عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية فى السياسة والأدب والإجتماع . فإذا تخلف المسن عن تفهم هذه الرموز ، واصطناعها ، فإنه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد . فيكره الشبان مجالسته ومحادثته ويقاطعونه ، ويجدد هو من هذه الحال ما يوهمه الإحتقار والنبد والإطراح

وأعظم ما يصل بيننا وبين الروح العصرى هو الإتصال المستمر بالجريدة والمجلة والكتاب . فإن المسن فى حاجة إلى الإطلاع والإختلاط حتى لا ينزوى راهباً يحتر أيام الصبا والشباب اجتراراً عقبا . والمسنون عندما يجارون الروح العصرى ينتفعون بما يكسبون من شباب هذا الروح وجدته . ثم هم يزدادون منفعة للشباب ، لأنهم يستطيعون المقارنة بين الجديد والقديم ، فيلقون أضواء تثير وتفتح البصائر للمستقبل بين الشبان

وكثيراً ما تغرس العادات الإجتماعية فى أنفسنا « غرائز » أو عواطف لها قوة الغريزة الطبيعية ، حتى ليشق علينا مخالفتها . أذكر أنى رأيت حوالى ١٩٠٧ شاباً مصرى قد حلق شاربيه ، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ ، إذ كنا فى مصر نعد الشاربين المؤللين المذنبين عنوان الرجولة . فلما تأملت الرجل شملنى غشيان . والآن لانكاد

نرى رجلاً لا يحاق شاريه . وكذلك عندما شاعت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هب كثيرون من المسنين في ذعر ، كأن الحياء قد انمحي من الدنيا . والآن نرى الأرجل العارية فلا ننظر إليها

وما يحدث في الزي والملبس يحدث في الأفكار والآراء والعقائد . وعلى المسن أن يحتفظ بدينته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامداً ناعياً ساخطاً . فإن الدنيا لا تنهار لخلق الشاربين ، أو ترك الجوارب ، أو زع الطربوش ، أو اللعب في ملابس البحر على الشواطئ . وهو ، أي الشيخ المسن ، حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب ، مع أنه في حاجة إلى الاختلاط بهم كما أنهم هم في حاجة أيضاً إلى الاختلاط به

جوتيه

فى هذا الفصل ، والفصول القليلة التالية ، نتناول بعض الشخصيات .
الفذة التى يمكن أن يسترشد بها القارىء فى توجيه حياته ، أو على الأقل
يجد فيها الإيحاء والتنبه إن لم يجد القدوة . وجميع من اخترناهم من
المسنين الذين استمتعوا بالدنيا . ولا نعى هنا استمتاع المذات المألوفة
من ثراء أو سلطان أو شهوات ، وإنما نعى ذلك الإستمتاع الراقى الذى
لا ترتفع إليه النفوس الناضجة التى عنى أشخاصها بتربيتها . وكل مسن .
يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه

وجوتيه ، أديب ألمانيا قبل قرن ، من أحسن الأمثلة على العناية
بالحياة قبل العناية بأى شىء آخر . فقد كان أديباً وعالمياً ، ولكنه كان
على الدوام يلاح ويكرر بأن المعيشة فوق المعرفة ، والحياة أولى بالعناية
من الفن . ولم تكن ثقافته ونفسه وعلمه إلا توسعاً وتعمقاً فى الحياة .
وقد عاش بعدد الحسنين ثلاثاً وثلاثين سنة كان فيها شاباً متعدد
الإهتمامات والغايات ، كثير الاختبارات ، يشره إليها ويغامر فيها لى
يصل منها إلى عمق الإحساس والفهم . فقد شرع يتعلم اللغتين العربية

والفارسية بعد الستين . وليس أشق من هاتين اللغتين على رجل ألماني . وخاصة اللغة العربية ، التي تنأى في منطقتها وكمياتها عن اللغة الألمانية . ولكن شروعه في تعلم هاتين اللغتين ، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين ، يدل القارىء على مقدار النشاط النفسى الذى بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابهما . فقد عاد شاباً ، بل طفلاً ، فى هذه السن ، يتذوق الإستعارة والإيقاع فى الشعر الفارسى وينقل المعانى العربية إلى مقطوعاته . ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالا فى إطار لوثر زعيم المذهب البروتستنتى ، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه

ولم يكن جوتيه أديباً يؤلف القصص ، أو فناً يقرض الشعر فقط ، إذ كان أيضاً عالماً لا يقنع بالقراءة والإطلاع ، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية . حتى أنه آمن بنظرية التطور قبل داروين ، وقطع مرحلة التدليل عليها بأبحاثه الخاصة . وهذا النشاط العلمى هو بعض نشاطه النفسى الذى اندفع إليه لى يستمتع بالحياة استمتاع الإختبار والمعرفة . وكان يقول إن الشيخوخة تكافح بالعمل ، ولذلك ضحى بكرامته لى يستبقى عمله . فقد حدث أنه كان مديراً للمسرح الحكومى فى فيمار (وكانت سنة ١٨ سنة) فاختلف مع الدوق (أمير فيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل . وكان يستطيع أن يستقيل لهذه الإهانة ، وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أدبائها قد طرده الدوق من أجل كلب . فىكون العار للدوق والمجد لجوتيه . ولكنه آثر البقاء فى وظيفته لأنه رأى أن الشيخوخة

تحتاج إلى العمل ، وأن البطالة قاتلة . وعالج الموقف بالبناء بدلاً من الهدم . فبقى وزيراً للتعليم ، ومديراً للمسرح ، ينشد السعادة بتحمل المسؤوليات . والسعادة عند جوتييه هي الفهم . والحياة عنده هي زيادة الاختبارات

ولم يسلم جوتييه بأنه شائع هرم . فقد كان في الرابعة والسبعين حين أحسب فتاة في التاسعة عشرة . ومات ابنه ، وكان وحيداً . ومع ذلك تغلب على هذه المحنة العظيمة ، حتى أننا نجد أنه في الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب في العشرين . وفي هذه السن أيضاً أكمل قصته الشهيرة « فاوست » التي نقلها إلى العربية الدكتور محمد عوض محمد

وعبرتنا في حياة جوتييه أنه رفض التقاعد ، وأنه بقي شاباً يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته . ففقدى ثلاثاً وثمانين سنة وهو يسعد بعمله واختباراته ، ويدرس كأنه تلميذ ، ويبحث العلم ويؤلف في الأدب ، ويتحمل المسؤوليات الضخمة السياسية والأدبية . كما يرى القارئ مما ذكرنا من أنه كان وزيراً لدى دولة فيمار كما كان مديراً لمسرحها . وقد لا يراينا الحظ بأن تلقى مثل ما تلقى جوتييه من اختبارات ومسؤوليات سامية ، كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التي كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريباً . ولكن العبرة الواضحة لنا جميعاً ، مهما كانت درجتنا الاجتماعية أو قدرتنا الذهنية ، أننا يجب ألا نكف عن العمل وتحمل المسؤوليات والهموم والإهتمامات بعد الستين . بل يجب أيضاً ألا نبالي التمثل بالشباب في لفتحاته العاطفية ، مع مراعاة القاعدة الأصلية وهي الاعتدال . بل أن كلمة « التمثل » هنا

ليست في مقامها . لأن المسن الذي عني بحياته ، قبل أن يعنى بتجاربه
أو وظيفته أو مقامه الإجتماعى ، يحس بالشباب . وقد يحمله مرح
الحياة على أن يرقص ذات مساء وهو فى الثانية والثمانين كما فعل جوتيه
الذى كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الإجتماعية
ولولا العمل ، ولولا المسئوليات والإهتمامات ، لمات جوتيه
قبل هذه السن . ونعنى هنا موت النفس بالركود والترهل والتقاعد
والتشاؤب ، قبل أن نعنى موت الجسم

سعد زغلول

فى مصر كثيرون من رجالنا المتوفين والاحياء الذين نستطيع أن
نقتدى بهم ، ونجد العبرة فى حياة الشباب التى عاشوها بعد الحسين
والستين . ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذى كان نقطة الإنصواء فى
الجهاد الوطنى ، والذى استطاع أن يجمع أمانى الشعب وآماله المشتتة
فى ثورة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الدهن
أو النفس . وأذكر أنى زرتة قبيل وفاته ، قبل سنة ١٩٢٧ ، فرأيت
جسدا شامخا ونفسا شابة وذهنا يقطأ . كانت ساقه ترتعش ، وكان
ينصب ظهره بجهده وهو قاعد على كرسيه ، ولكنه كان يتحدث فى
نشاط ومنطق وحماسة جعلت كل عضلات وجهه تتحرك . وأذكر أنى
ذهلت لهذه الحيوية ، فالتفت إليها ، ولم ألتفت إلى موضوع الحديث ،
حتى احتاج هو إلى أن ينهني بعنف .

وقد رأى سعد محنا كثيرة فى حياته ، ولكنه أحالها إلى اختبارات
مفيدة جنى منها الحكمة ، واستخلص منها فلسفة هى الجهاد من أجل

وطنه . فقد نشأ أزهرياً ، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة
الأزهرية . ولذلك نراه حوالى سنة ١٨٨٠ قد انضم إلى الشيخ محمد
عبدية يكتب فى الوقائع المصرية . فلما انتهت الثورة العرابية كان هو
من أبطالها ، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطانى

وكان يختار أصدقاءه كما يختار أحدا كتاباً مفيداً يرجو أن ينتفع
بما فيه من نور ومعرفة . وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته
لمحمد عبده والافغانى وقاسم أمين والأميرة نازلى . فانتقل ذهنه من
الشرق إلى الغرب

واحترف المحاماة بعد أن تجاوز الثلاثين . ولكنه وجد ثقافته
ناقصة ، فعاد لتليدأ ، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية
والمصرية وتقدم لامتحان الدبلوم وهو فى الأربعين . ونجح هذا
التليد الاربعينى ، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشهد فى مرافعاته بفقهاء
الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب

ثم عين قاضياً ، فاستقل فى قضائه ، واستنبط الأحكام فى ذكاء
وحكمة ، حتى لنعى الفترة التى أمضاها من حياته فى القضاء المصرى
تقليداً سامياً لكل قاض بعده

ثم ترك القضاء واشتغل بالسياسة . فكان يكتب المقالات التى
تنبيه الأمة ، باسمه أحياناً وبغير اسمه أحياناً أخرى ، فى المؤيد . ثم
صار بعد ذلك رئيساً للجمعية التشريعية ، وكانت حقوقها قليلة فى سن
القوانين ، كما كان نظامها غير ديمقراطى . ولكنها استحوالت عندما
صار هو رئيساً لها ، إلى هيئة كبيرة الخطورة بحسب لها القيصر يون

من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حساباً

فلما كانت الحرب الكبرى الأولى ، وعطلت الجمعية التشريعية ،
أى أن يتقاعد ويتشأب . وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها . فعمد إلى
اللغة الألمانية يدرسها ، وعاد تلميذاً للمرة الثالثة . أى أنه فى السن التى
يحال فيها موظفونا على المعاش ، ويقال لهم أنهم قد أصبحوا سقطا
لا قيمة له ، عاد هو شاباً يذكر دروسه ويحفظ قواعد النحو الألمانية
الشاق . وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعد رأى نجما يأفل
ونجما يبرز فى تلك الحرب ، وأن المستقبل ينبئ بسيادة ألمانيا ، فاستعد
له بتعلم الألمانية . ولكن اللورد لويد لم يرتفع فى أخلاقه ومثلياته إلى
أن يفهم سعد . لأن الحقيقة أن سعد ، عقب انتصارات ألمانيا فى
الحرب الماضية ، رأى حتماً عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التى
تسود وسط أوروبا كله . ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية
لا أكثر ، تلك الشهوة السامية التى يتسم بها الشباب اليقظ

وكان سعد عصرى الذهن . وهذه العصرية كانت تجدد شبابه
وتنبه فيه عواطف مختلفة . فى إحدى الخطب التى ألقاها ، أبدى أسفه
لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء . وحرية المرأة
المصرية ، التى هى غرنا الآن ، هى ثمرة النهضة الوطنية التى أثارها سعد
ووجهها سنة ١٩١٩ . ومع أنه كان خطيباً ، يقدر للكلمة رنينها ودورها
ولإحجامها ، فإنه كان يكره الثثرة السخيفة ، حتى أن الأستاذ نجيب
شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة « فحسب » بدلا من
« فقط » تحدث فى لهجة الإحتقار عن هذه الثثرة اللغوية . وقال :

وما لها « فقط » نستعمل « حسب » بدلا منها ليه ؟

وقد عاش طيلة عمره وهو نحيف لم يسمن قط . وقد رأيت ذات مرة حوالى سنة ١٩١١ وقد وصل إلى الضفة الغربية للنيل فنزل من عربته التي وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو في نشاط . وكان يحرص على اعتدال قامته وكبرياء سمته كأنه كان يستوحى من هذه المظاهر نشاطا نفسيا

ومن سنة ١٩١٩ إلى سنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبالا من المصاعب ، وقد تحملها جميعاً في حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحياناً وأحياناً بالإنفجار الخفيف . وقام بهذا الكفاح وهو في سن ترجح بين ٦٥ و ٧٣

ونحن نحقق الآن ثمرات جهاده في رقينا السياسى والإقتصادى والإجتماعى . ولكن على كل مسن أن يتأمل هذه الحياة المثمرة ، وأن يعرف أن سعد عاش بعد الستين ١٣ سنة كان فيها تلميذاً يدرس اللغات ومجاهداً يكافح القيصرية والاستبداد . وعليه أن يذكر أن فضل سعد في هذا الجهاد كبير ، ولكن لهذا الجهاد نفسه فضلاً أيضاً على سعد لأنه استأنف له شبابه ثمانى سنوات حفلت بالمجد والحكمة

عبد العزيز فهمى

انتهيت من قراءة «مدونة يوستينيان فى الفقه الرومانى» التى قام بترجمتها إلى اللغة العربية الأستاذ عبد العزيز فهمى (باشا) . والقارىء لهذه المدونة تصدمه من صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة ، التى كانت حية فى القرن السادس للميلاد ، ولا تزال حية فى أيامنا ، وخاصة فى هذا الشرق العربى الذى عاش على كثير من مبادئها فى القرون الثلاثة عشر الأخيرة

وقد زرت عبد العزيز (باشا) قبل أشهر ، حين كان لا يزال يترجم وينقح فى هذه المدونة . فرأيت شاباً فى السابعة والسبعين من عمره . شاباً قد تغلبت صحة نفسه على ضعف جسمه . وهو ضامر البنية ، يكاد الجلد يلصق بالعظم ، ولكنه يقظ الذهن ملتزم العيين يتحدث فى انتباه وذكاء . وهذا إلى ثقافة واسعة تتناول التاريخ والقانون واللغة والأدب .

وأنا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) بعد أن كان محامياً إلى أن اشتغل بالسياسة ثم بالقضاء . وهناك كثيرون ممن

يكرهون رموزه السياسية ، وقد أكون أنا أحدهم ، ولكن إعجابي
بنشاطه وبأسلوب الحياة الذى اتخذه ، هذا الأسلوب الذى يحمله
الآن إلى سن الثمانين القرية دون أن يحس عبء السنين ، بل دون
أن يركد أو يتأس فى شيخوخة هامة - هذا الأسلوب هو الذى
يبحث إعجابي

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قبلة منذ سنتين ، حين دعانا إلى اتخاذ
الخط اللاتينى . فإن بصيرته المستقبل ، وحبه لوطنه ، وذكاه فى التمييز
بين الثقافات ، ونظراته العالمية الواسعة ، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا
عامة والخط العربى خاصة . وينتهى إلى القرار الذى لا بد أن ننتهى
إليه نحن جميعاً فى يوم قريب ، وهو اتخاذ الخط اللاتينى الذى يربطنا
برباط ثقافى مع الأمم المتقدمة كما يجعل لغتنا أيسر تعلماً وأكثر
إيضاحاً

وعلى جميع المسنين الشائخين ، الذين يتقاعدون ويتشاءبون ، أن
يدرسوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) . فإنه لم يشرب الخمر قط .
وهو فى قرية قد أصلح وربي ، وعاون الفقير والمحتاج ، وأنهى
القاعدين ، حتى أصبح كافر المصليحى ، من أعظم القرى ثقافة وتعلماً .
بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذى لا يزال آباؤهم يعملون « مرابعين »
فى الحقول ، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أو تجاراً أو معلمين
أو صانعين

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب ، ولا يريح نفسه ،
ولا يعرف البذخ ، وهو مستقل إلى مدى بعيد . وقد جلب عليه هذا

الإستقلال متاعب كبيرة في السياسة والقضاء. معاً ، وأخيراً جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتيني

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران في اقتناء المال وشراء الأرض ، وهم يكدون في هذا : أجمع كأنهم سيحيلشون إلى مليون سنة . حتى لنحتاج إلى أن نسأل : هل هم يملكون الأرض أم أن الأرض هي التي تملكهم ؟

ولكن عبد العزيز فهمى (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع . ولذلك لا يملك أكثر من مئة فدان معظمها ميراث . وهو مع هذا «الفقر» قد حصل على أعظم مقدار من الاحترام بين المستقلين المستقلين من المصريين ، بما لا يحصل على شيء قريب منه معظم (الباشوات)

وأعظم ما يعينه على أن يستبق السباب في شيخوخته هو يقظته واهتماماته المتعددة . فهو يدرس قوانين يوستينيان كما لو كان تلميذاً . وهو يترجم في عناية وفحص ومراجعة . وهو يناقش في اللغة العربية ، وينظر إليها بالعقل المستقبلي والعين التاريخية . وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء ، وتوقظ نفسه بالإهتمام . وهو بعيد كل البعد عن المذات المألوفة . ولو نظرت إليه وهو يأكل ، لحسبته عصفوراً يتقر ، لقلة طعامه واكتفائه بلبقيات لا تكاد تكفي طفلاً

وما أحرانا جميعنا ، في شيخوختنا ، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة في مصر أمام أعيننا حتى نفتدى به

وعندما تتأمل حياة عبد العزيز فهمى (باشا) نجد هوايته الأولى الدرس والثقافة ، وهما خير ما يعين على الشيخوخة ويحفظ شباب

الذهن . ثم هو زيادة إلى هذا يمتاز بما سبق أن أسميناه « المزاج
الهجومى » أى المزاج الذى لا يقنع بالدفاع ولم يرض بالموقف
السلبى

أيها الشاب العجوز . . . أأنت تجد عبءة فى هذا الشيخ الذى
بلغ السابعة والسبعين ولا يزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه ، حتى
يدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتينى ؟

أحمد لطفي السيد

هو الآن في الثامنة والثمانين . وهو مثل عبد العزيز فهمي (باشا) من حيث ضمور الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح في إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوربية . وقد عاش بيننا لطفي السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر ، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التي يعرفها كل قاريء للصحف فضلا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الاجتماعي والسياسي في القرن العشرين . وهو يمثل لنا فكرة معينة في الوطنية والثقافة وفي الآراء الاجتماعية

وقد اشترك في تأسيس الحزب الوطني . ثم تركه وألف حزب الأمة ، وأصدر الجريدة التي عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧ و ١٩١٥ وأحدثت في الأمة تغييرات تقارب التطورات . فإنه استحدث أسلوباً جديداً في الكتابة ، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة . وقد يدهش القاريء في ١٩٥٧ لهذه الكلمات . ولكنه يجب أن يعرف أن الوطنية قبل ١٩٠٧ لم تكن خالصة ، إذ كان الحزب الوطني يدعو إلى أن مصر إنما هي جزء من الدولة العثمانية . فجاء لطفي السيد وعارض هذه

الدعوى وأصر على أن مصر يجب أن تكون للبصريين لا للإنجليز
ولا للأتراك

ولطفي السيد، وعبد العزيز فهمي، وقاسم أمين، ومحمد عبده،
ينتمون إلى قبيل واحد. وقد فشا هذا القبيل في أواخر القرن الماضي
وبعث يقظة جديدة في الأزهر بحمله على اتخاذ الثقافة العصرية، وفي
المجتمع المصري بالدعوة إلى سفور المرأة. وفي السياسة بالدعوة إلى
سياسة مصرية بعيدة عن معاني وآمال الجامعة الإسلامية. بل حتى
في الأدب، بالدعوة إلى اتخاذ أسلوب عصري يتأى عن التزويق
التقليدية. وكانت «الجريدة» التي كان لطفي السيد يرأس تحريرها
أول جريدة مصرية في مصر ينظر محرروها إلى الآفاق، ويحاولون أن
يفسروا السياسة الامبراطورية في ضوء التطورات العالمية. واحتضنت
كاتبين هما طه حسين والمنفلوطي: وبسطت صفحاتها لأول كاتبة
مصرية، هي باحثة البادية. وأحدثت الوجدان الوطني بين الأقباط،
الذين كانوا يحدون الشبهات والشكوك في وطنية الحزب الوطني لأنه
كان يصر على أن مصر جزء من الدولة العثمانية

وعبرتنا في حياة لطفي السيد أنه، وهو في الثامنة والثمانين، لا تزال
نفسه شابة. وقد تولى الوزارة في ١٩٤٦، ولم تحل سنه المتقدمة دون
القيام بهذا العبء. وقد ساعده على بلوغ هذه السن مع الصحة العالية
أنه يلتزم الاعتدال. وهو ليس ناسكا، إذ هو يتطعم الترف، ويلتذ
المعيشة العالية، ولكن في غير إسراف

وهوايته هي الثقافة، وخاصة الثقافة الإغريقية. وقد ترجم

مؤلفات لأرسطاطوليس . وتحمل من متاعب هذه الترجمة ما يكفي لأن يحدث صداً للشباب فضلاً عن الشيخ . والعادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءاً من البيت . ولكن بيت لطفي السيد (باشا) هو جزء من مكتبته . وهو يرصد كل وقته تقريباً للقراءة والدراسة . ولا ألافه مرة إلا وأجد له اهتماماً بموضوع ثقافي أو لغوي يثير المناقشة بيننا . وهذه الإهتمامات هي التي تحفظ له شباب الشيخوخة

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين : عبد العزيز فهمي (باشا) ولطفي السيد (باشا) . فإن الشهوة الغالبة عليهما هي الثقافة ، وهي تنبه ذكاهما وتفتق لها ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة وفي كل منهما أيضاً روح الكفاح . أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الاعتدال وكراهة الإسراف

وأولئك الذين يركدون ويأستون ، وهم لا يزالون في الستين أو السبعين ، يجب أن يتعظوا بلطفي السيد وعبد العزيز فهمي وهما يجاوران الآن (في ١٩٤٧) الثمانين في يقظة الشباب . كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة ، ويقرأ الصحافة الأوروبية والعربية ، ويؤلف ويترجم وينضوي إلى الأحزاب ويعمل في السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة . ومحال أن يشيخ إنسان وهو مشتبك في هذه الهوموم والإهتمامات

برنارد شو

برنارد شو أديب انجليزى ، أو بالأحرى إرلندى الأصل ، ولكنه عالمى الثقافة والشهرة والوطن . وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين . ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتابا فى السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن فى مصر قبل الستين أشياء كثيرة مما يعد فى بلادنا ثورة ومبالغة

فلتأمل قارئ هذا الكتاب ، الذى اعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة . إلى سن التسعين ، كيف أن برنارد شو يؤلف فى هذه السن . وكيف أنه يفكر تفكير الشباب ، فيطلب التغير والتطور . ولماذا تعد شيخوخته إبداعا ونضجا ، فى حين تعد فى كثير من شيوخنا تعفنا وأسنا؟ لقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين ، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة . كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين . ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائى الذى اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المشمرة . الشابة . وقد يكون لهذا القول بعض القيمة . ولكنى أميل إلى الاعتقاد

بأن حياة الكفاح التي عاشها برنارد شو ، والتي لا يزال في ميمتها ،
هى السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة . فقد احترق الأدب منذ
العشرين تقريباً ، ولكنه لم يأو قط إلى البرج العاجى . لأن أدبه هو
أدب الكفاح لتغيير المجتمع ، وليس أدب التبرج الذهبى والثروة اللغوية .
فهو يؤلف دراماته ، وسائر مؤلفاته ، فى لغة تكاد تحسب أن مؤلفها
كيميائى أو فلكي أو زراعى أو صناعى ، أى لغة اقتصادية العبارة
تلغرافية الأسلوب . وهو يعمد إلى الفكاهة ، تلك الفكاهة التى تضحكننا
لكى لا نبكى ، والتي يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة .

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلسفة اللذين قضى
برنارد شو حياته الطويلة فى شرحهما . لأننا إنما نبغى استخلاص العبرة
للسنين من هذه الحياة ، كي يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيمان
والإيحاء . وكما قلنا ، نحن نرى أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو ،
هى التى تجدد شبابه الآن فى التسعين . ولكننا نحب ، قيل أن نبهت هذه
المسألة ، أن نؤكد بأن غذاءه النباتى لم يكن نباتياً إلا بالإسم . لأنه
يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول ، إذ لا يستطيع إنسان
أن يعيش على النبات فقط . حتى ولا غاندى استطاع هذا . واللبن
ومشتقاته تقوم مقام اللحم . وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عن بروتين
اللحم . وقد يقال هنا أن المعرى قد بلغ السبعين وهو مقتصر على
العدس . وليس شك فى أن العدس من القطاى التى تحتوى مقسداً
كبيراً من البروتين النباتى . ولكن لنا أن نشك فى قصة المعرى هذه .
وإن يكن البروتين النباتى ليس أقل قيمة فى الغذاء من البروتين الحيوانى

الذى يستخلص من البيض والجبن واللحم . والأغلب أن المعرى كان يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن . أو أن اعتكافه وسكونه فى غرفته قد نقصا بمجهوده الجسمى حتى صار جسمه يشبع ويقنع من العدس وحده . أى أنه لو كان يتحرك ويروح ويغدو كالمبصرين ، لأدى هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائى فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة

وعندنا أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو هى المسئولة عن هذه الصحة العجيبة التى يستمتع بها فى التسعين . فإنه كافح طيلة عمره من أجل تحقيق الإثباتية ، حتى نستطيع أن نقول ان جميع مؤلفاته تتطوى على الشرح والتبسيط لهذه النظرية . ومزاجه كفاحى هجوى . وهو كثير الاهتمامات ، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التى يعيش فيها . واهتماماته الثقافية كثيرة متعددة . ولذلك لا يعرف ذهنه الركون . فبينما نجده يؤلف عن شكسبير ، ويتناقش آراء تولستوى عنه ، إذا به يؤلف عن المجلس البلدى فى لندن . وبينما هو يؤلف كتاباً أو درامة عن نشأة المسيحية ، إذا به يناقش مذهب داروين . وهو كثير الدعابات ، أو الخصومات الاجتماعية والأدبية ، التى تحرك قلبه وذنه وتحملهما هموماً واهتمامات لا تتركه يركد

ولكنه إلى هذا كبير الدين . وهو أقرب الأدباء إلى فولتير الذى وصف بأنه «الملحد المسيحى» . لأنه ، مثل فولتير ، ينفق ماله وجهده ، بل حياته كلها ، فى حملات إنسانية سامية يقصد منها إلى الخير والبر . ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين فى عقائدهم العامة ، ولذلك كثيراً ما يرمجه المتدينون التقليديون كما يرمج هو الماديين غير المؤمنين . ولعل

أقرب المفكرين إلى إيمانه هو البرت شفيتزر القسيس الطيب الموسيقي
الذي يضحى بحياته في عصرنا لخدمة الزواج في أفريقيا . وإيمان شفيتزر
هو احترام الحياة مهما تكن صرورها وأشكالها
فهذا التدين العميق ، إلى جنب الجهاد المتواصل في البر ، هما أعظم
الأسباب ليقظة برنارد شو في سن التسعين . فانه يكتسب منها تقاؤلا
ونشاطاً ورغبة في التجديد ، تنأى به عن الركود الآسن الذي ينتهى
إليه شيوخنا الجامدون المتشائمون عقب الستين

غاندى

يمتاز غاندى فى عصرنا بشهرة عالمية فى القداسة والكفاح الوطنى والتدين العميق . وقد اتخذ أسلوباً فى العيش يجذب إليه عيون الجماهير فى أنحاء العالم . فإنه قانع بشملة تكسو بعض جسمه ، بعد أن استغنى عن اللباس المألوف ، كما هو قانع بلبن عزته وهذا الأسلوب هو بؤرة الإهتمام عند كثير من الناس . ولذلك يجب أن نبحثه لنعرف أثره فى حياة هذا الهنـدى الذى بلغ السابعة والسبعين ، والذى لا يزال على الرغم من هذه السن يسير عشرة أميال فى قوة ونشاط كأنه لا يزال فى العشرين

والمشهور أن غاندى نـبـاتى . وهو كذلك ، ولكن مع التحفظ الذى ذكرناه عن برنارد شو ، أى أنه يضيف إلى الفواكه لبن عزته . وقد ذكر غاندى أنه حاول أن يعيش مقتصرآ على النباتات من فواكه وخضروات فلم يستطع ، لأنه أحس إعياء عظيماً حتى لم يقو على الجمهد . ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه . وإسكنه مع ذلك لا يتناول الخبز . وهو نحيف ضامر لا يزيد وزنه على أربعين كيلو جراماً .

وقد جعل الصوم عن الطعام عشرين يوماً أو أكثر بدعة
مألوفة . وهو لم يكن يلجأ إلى الصوم ابتغاء الصحة ، لأنه إنما كان
يقصد منه إلى تكبيت الهنود من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن
خلافاتهم ويتصافوا . وكثيراً ما نتج باتخاذ هذا الأسلوب

وهو يعيش ، كما قلنا ، بالفواكه واللبن ، ولا يعرف الخمر أو التدخين
أو الخنزير . وقد عانى عللاً جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل
الإطعمة المألوفة عند الهندوكيين ، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير
المليئة كل يوم . ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على
اللبن والفواكه . وهو يعتمد على الصوم عند أقل توقعك

وليس شك أن لهذا النظام الغذائي قيمة في صحته وتعميره ، ولكنه
ليس كل شيء . لأن في غاندى صفات أخرى هي ميزات تعمل للصحة
والنشاط والتعمير . والميزة الأولى هي التدين العميق . والميزة الثانية
هي الكفاح

فأما عن تدين غاندى فإننا نستطيع أن نقول إنه قد يس قد
احترف القداسة في أشرف وأجمل مظاهرها . فهو مسيحي مسلم بوذى
هندوكى يهودى بشرى . وهو ، مثل شفيتر ، يحترم الحياة ، فلا يقتل
نملة ولا يؤذى ثعباناً إلا إذا لم يجد مفراً . ولا يثأر لحياة الإنسان
على حياته مثلاً . وهو يذكر تولستوى الروسى ، وثورو الأمريكى ،
باعتبارهما الموحين لفلسفته وتدينه . وهو يكبر من حياة المسيح
والخلفاء الراشدين ، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية ويكره في
الصباح للصلاة . وقد جالس البغايا وحدثهن عن الحياة الطيبة ، كما

جالس الامراء والساسة في آسيا وأوروبا . وهو مثل كل إنسان راق ، يضع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية . ويطلب السعادة بالإستغناء عما يظنه غيره من الحاجات الضرورية . فليست السعادة عنده اقتنائية ، وإنما هي استثنائية

وديانة غاندى هي فلسفته ، أو العكس . وما أحرانا جميعاً بأن ننتفع بقداسته . فإن أسلوب عيشه جدير بأن يصدّم عقولنا ، وأن يوضح لنا أخطائنا عن الحضارة التي تزيد شقاءنا بتكديس الحاجات المزيّفة . فنقتديها ، ونتبّارى في الإستكثار منها ، حتى ينهكنا الحصول عليها . فها هنا إنسان قد احترف المجد والقداسة ، وقد عاش إلى السابعة والسبعين وهو لا يكلف العالم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشاً في الشهر تكفي طعامه وكسائه !

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب ، وهو بحث العوامل والأسباب التي تؤدي إلى الصحة والذشاط بعد الخمسين . وقد سلطنا بأن للنظام الغذائي الذي اتبعه غاندى قيمة في صحته ونشاطه . ويجب أن نسلّم أيضاً بأن لتدينه مثل هذه القيمة . لأن الإنسان متى تدين ، واستقر الإيمان في أعماق نفسه ، وصار منه بمثابة الغريزة ، فإنه يتفهم بكل شيء تقريباً . ونعود فنقول أنه لا عبرة بماهية هذا الدين ، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية . ولكن العبرة لنا هنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر ، والإفتتاح بأن الدنيا في تطور وارتقاء ، وأنها أنفسنا معدودون من العوامل التي تعمل لهذا التطور والإرتقاء . فهذا الإيمان يجعل الإبتهاج والسرور مزاجنا

الذى لا يتغير ، كما يحمل الثقة بالنصر في المشكلات التى تعترضنا قرية - بل أن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الإهتمامات بالصغائر والدنايا

وميزة غاندى الثانية ، التى تعمل للصحة والنشاط فى سنه المتقدمة ، هى كفاحه . فإنه يكافح جبالا من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا يترك فيهما فراغاً . وهو منذ أن يستيقظ فى الساعة الرابعة من الصباح ، إلى أن ينام بعد العاشرة من المساء ، يجاهد فى جبهات متعددة . فهو ينسج القطن على نوله لىكى يعطى للهنود درساً فى العمل المثمر . وقد صار النول بعض الأدوات المنزلية عند جميع الهنود المتنبهين لهذا السبب . فالمرأة الهندية تنسج القطن ، وتلبسه ، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس . وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندى هى توحيد القومية الهندية التى مزقتها الخلافات الدينية . ثم جبهة ثالثة هى الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها ، بالكتابة فى الجرائد والمجلات . ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود والإنجليز . وجبهة رابعة هى الجهاد من أجل البر والشرف ، بالدعوة إلى الحياة الساذجة التى ننشد فيها السعادة بالإستغناء دون الإقتناء كما كان شأن ثورو الأمريكى

وعبرتنا من هذه الحياة الجلييلة الجميلة ، إن نجاهد من أجل الخير العام ، وأن نجعل من هذا الجهاد أيضاً وسيلة إلى زيادة الإختبارات وتحمل الهدوم والإهتمامات التى تزيد عمرنا خصوصية وتجعلنا نصل إلى الشيخوخة الياقة

هـ . ج . ولز

يبلغ هـ . ج . ولز الكاتب الإنجليزي المشهور سن الثمانين بعد عام . وهو أديب مجاهد ، يحقّر الأبراج العاجية وساكنيها . ومع أنه في التاسعة والسبعين الآن ، فإنه في السنوات الثلاث أو الأربع الماضية قد أخرج كتاباً في كل من هذه السنين أحدهما يزيد على ٤٠٠ صفحة . وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والاجتماع والغرام . وقد أخرج في حياته أكثر من ستين كتاباً في الأدب والعلم والفلسفة . وهو يختلف عن غاندى وشو من حيث أنه ليس له نظام غذائي خاص . فهو يشرب الخمر ، ويدخن ، ويأكل اللحم . وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكرى . وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائي الذي اتبعه الآخرون . ولكن ولز يعزو هذا المرض إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفاً في إحدى كليتيه ونحن في هذه التراجم الموجزة التي نرجو أن يجد القارئ فيها الإيمان والإيحاء ، لا ننكر قيمة الغذاء في الصحة . ولكننا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية في النفس .

والمجاهد في شأن عظيم ، أو قضية عامة ، إنما ينبعث إلى الجهاد بما يحسه من دين ، أى بما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان . وهذا هو الفرق بين المجاهد من أجل الكسب الشخصى في تجارة ، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرسم المثاليات يتوخى الوصول إليها وتحقيقها . فإن الأول ينتهى عند شيخوخته إلى إدراك التفاهة في مجهوده ، في حين يجد الثانى أنه يكبر ويرتفع إلى مستوى جهاده السامى العظيم

ويمجاهد ولن في جهات متعددة . فهو اشتراكى ، ولسكنه يختار من الإشتراكية بعض مبادئها دون بعضها . ولذلك لا يعد من المؤمنين السنيين بهذا المذهب . وكثيراً ما يجد لهذا السبب ألد خصومه بين الإشتراكيين . وهو متدين ، تندغم ديارته في جهاده ، وقد ألف كثير آفى الدين من الناحيتين الإيمانية والسلمية كما يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومه . وقد ألفه في يونيه من سنة ١٩٤٤ . والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله لأنه يعتقد أن السلم العام يحتاج إلى هذه الديانة ومن يقرأ مؤلفات ولن يتعجب لوفرة اهتماماته . فإنه يكتب مثلاً في الدعوة إلى الجمهورية في بريطانيا ، أو في إنشاء موسوعة عالمية تترجم إلى جميع اللغات ، أو في إيجاد لغة عامة لأبناء هذا الكوكب ، أو في إلغاء الامبراطورية البريطانية ، أو في تعميم المكتبات ، أو في الإشتراكية . وهو يتخذ جملة وسائل التعبير عن أغراضه كالقصة والمقالة والكتاب وليست العبرة في أن شو قد بلغ التسعين ، أو أن غاندى وولز قد يبلغ كلاهما الثمانين ، ولكن العبرة أنهم قد بلغ كل منهم سنّاً متقدمة وهو مع ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه . يعمل كل يوم ، ويوجه

نشاطه إلى اهتمامات مختلفة ، ويجاهد في سبيل البر بروح التدين البشرى .
ويتلخص جهاد غاندى فى أنه دعوة إلى تغيير أخلاقنا من العدوان
الفردى والامى إلى التعاون

ويتلخص جهاد شو فى أنه دعوة إلى التغيير الإقتصادى الإنتاج
والإستهلاك، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية
ودينية وسيكلوجية

ويتلخص جهاد ولز فى أنه دعوة إلى استخدام العلم - دون
التقاليد - فى تنظيم هذا الكوكب مع رفض الغيبيات الدينية

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدى إلى التدين ، كما يؤدى إلى اشتغال
الذهن والنفس والجسم فى نشاط ومواظبة طيلة الحياة . وهذا هو سر
الصحة الجسمية ، وسلام النفس ، ونشاط الذهن عندهم جميعاً . بل هذا
هو سر تفاؤلهم فى كفاح يبدو للتأمل أنهم مهزومون فيه ، لأنهم
يكاخون جبلاً من التقاليد والجمود والإستغراض المذهبى أو المصلحى
وعلى كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة ، وهو
أنه يجب ألا يعيش فى خواء الذهن والنفس ، عاطل الجسم ، يركد
فى البيت أو المقهى . وإنما ينبغى عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر ،
وأن يتخذ جهاداً يكسبه تفاؤلاً وكرامة ، ويبعث فيه النشاط والمواظبة
على العمل اليومى . ولا يشترط فى الجهاد أن يكون على المقاييس أو
الآفاق العالمية التى بلغها هؤلاء الثلاثة . فإن فى مساعدة عائلة منكوبة
أو فقيرة ، وفى خدمة حزب يتفق مع أمانينا السياسية ، وفى الإلتزام
بجمعية خيرية ، نشاطاً يبلغ مستوى الجهاد النبيل فى تنشيط النفس

فورد

يبلغ فورد الآن الثمانين ، وهو ضامر الجسم ، يسير في نشاط واعتدال ، ولا يقبل بعد النداء . وقد مات ابنه وورثه في العام الماضي ، ففدحته النكبة ، وأثقلته ، ولكنه استفاق منها وعاد يدير مصانعه التي تخرج في اليوم الواحد أكثر من عشرة آلاف أتومبيل . وهذا غير الجرارات الزراعية والطائرات . وإذا كان الفضل في الأتومبيلات الرخيصة التي عمت الدنيا في الخمسين عاماً الماضية ، والتي تعد بالملايين يعزى إلى فورد ، فإن له فضلاً آخر هو أنه غير الزراعة ونقلها من العمل اليدوي أو البيمي المرهق إلى أعمال آلية . بحيث صار الفلاح الأمريكي ، وجميع الفلاحين في الأمم الغربية المتطورة ، يمارسون الزراعة بأقل مجهود . وسوف يكون له فضل آخر في تعميم الطائرات الرخيصة

وفورد مع هذه السن المتقدمة يغادر بيته في الثامنة صباحاً ، ويبقى في مصانعه إلى الخامسة . وهو يتغذى بالقليل من الخضروات والفواكه التي لا تثقل عليه ، فيحتفظ بنشاطه ولا يحس ذلك الدوار

الذى نحسه فى مصر عقب الغداء الثقيل . وكلنا أو معظمنا يستطيع البقاء حياً (غير ناظم) طوال النهار مثل فورده ، إذا لم يشغل جوفه بغذاء دسم وبشرط أن يجد العمل الذى يبعث فيه الإهتمام ، وأن يكون قد احتفظ بحسمه ضامراً لم يترهل ويستكرش

وأعظم ما امتاز به فورده ، مما جعل شيخوخته نشيطة ، هو إيمانه بالنجاح ، ثم ما بعثه هذا الإيمان فى نفسه من التفاؤل العام الدائم . وكلاهما ، الإيمان والتفاؤل ، يحمله على حب العمل وممارسته اليومية . حتى أنه ليعزو السكسل الذى يصيبه صباح الإثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد ، حتى يقول : « إننا نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلا عمل . . . »

وهذا كلام رجل فى الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر . . . وقد حدثه أحد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الأمس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة . فقال : « إن العالم يسير متزناً نحو الرقى . وأقول هذا على الرغم من الحرب القائمة (١٩٤٣) . وكل ما يحدث فى عالمنا إنما يسير نحو الخير . ومن الحقائق الأزلية فى عالمنا أن التغير دائم لا يتقطع ، وأن هذا التغير هو ارتقاء : وتحدث التغيرات بسرعة ، بحيث لا يستطيع أحد ، إلا إذا كان أبلاً ، أن يتسكهن بما سوف يكون . وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع . . . أنظر مثلاً إلى ما كنا نعمل قبل ستين سنة . كنا : عندما نرغب فى محادثة أحد قريب منا ، نحتاج إلى السعى على أقدامنا : أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق نبي . . ولو أن أحداً فى

ذلك الوقت تكمن بأننا سوف نتحدث على الأسلاك ، وأننا سنركب عربات تولد قوتها بنفسها ، وأن هذه العربات ستغنيانا عن الخيول ، لقد كلامه اضرباً من الأحلام .

ونحن ننقل هذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات ، بل للمغزى الذى نستخرجه ، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى ، وقيمة هذا فى نشاط شيخوخته . لأن الشيخوخة بلا إيمان ، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان ، سرعان ما يعمها اليأس فتهدم .

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه : « سوف يكون العالم أفضل مما هو الآن للناس . وهو الآن خير مما كان حين كنت صبياً . وسيطرد فى الإرتقاء والتحسين . ولكن على الناس أن يتعلموا من اختباراتهم ، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضى

» وأنا أقول لك صادقاً أن يوم ميلادى هذا (يوم ٣٠ يونيو من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين ، بل بداية الحادية والثمانين . ولا تزال أمانى أعمال كثيرة تنتظرنى »

هذا هو الاتجاه الذى يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين . أى يجب أن يتفامل بالمستقبل ، وبالدنيا ، وألا يكف عن العمل . وعليه أن يجعل هذا التفاضل مزاجاً نفسياً لا يحتاج إلى أن يذنب نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبتهجاً نشيطاً

ومن أعظم الميزات التى امتاز بها فورد ، زيادة على ما ذكرنا ، هو تعلقه بعمله وحبه له . حتى ليصح أن نقول أن عمله هذا هو هوايته التى اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها . وهو لا يبتغى منها المال ، مع

أنه جمع الملايين منها . ولكنه ينبغي تحقيق أحلامه وأمانيه في تخفيف
الأعمال الزراعية حتى لا تكون عناء مضيئاً للزارعين ، وفي إيجاد عربة
أتوماتية رخيصة . وأخيراً في إيجاد طائرات رخيصة
ولذلك يجب أن نقول انه إذا لم ييسر لأحدنا أن يكون عمله
هوايته ، فعليه أن يختار هواية تتعلق بها قلبه ونفسه ويشغل بها ذهنه

الخاتمة

إلى هنا قد انتهيت بما قصدت إليه من هذا الكتاب ، وهو إرشاد المسنين إلى الإلتفاع بحياتهم واستبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم . وواضح أنى لم أدخل فى التفاصيل . فلم أشرح مثلاً الحركات الرياضية التى يحتاج إليها المسن ، ولم أفصل ألوان الطعام التى تؤثر فى حال معينة من الشيخوخة دون غيرها . لأنى أعتقد أن مثل هذه التفاصيل لا ينطبق على جميع المسنين . إذ أن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التى يتعين بها العلاج . فقد يحتاج أحد المسنين مثلاً إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها ، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها فى غرفة نومه . فى حين يستطيع ثالث أن يمارسها فى الخلاء فى نشاط وحركة كما لو كان شاباً . وهكذا الشأن فى الطعام . فإن أحد المسنين قد يحتاج إلى تجنب اللحوم والتدخين ، فى حين يحتاج غيره إلى ملين أو مسهل كل صباح . وقد يحتاج آخر إلى صوم كامل كل أسبوع

ففى جميع هذه الحالات يتعين العلاج وفقاً للحالات الخاصة التى لا تنطبق عليها قواعد عامة . ولا بد لهذا السبب من الإعتدال على

مشورة فنية من طبيب مختص

وهناك أيضاً ذلك الركود الذهني ، أو القلق النفسي ، أو ما ينشأ عنهما من ارتباك اجتماعي في محيط العائلة وغيره في المجتمع . فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته

ولسنا نغني بهذا القول أنه يجب على كل مسن ، قرأ هذا الكتاب ، أن يعتمد إلى الاستشارة في كل صغيرة وكبيرة . وإنما نقول إنه ، حين يهضم فصول هذا الكتاب ويعمل بها ، ثم يجد بعد ذلك أنه لا يزال متعب النفس والجسم غير مرتاح إلى بيئته ، فإنه يحسن إذا لجأ إلى الاستشارة

ونحتاج هنا أيضاً إلى أن نطالب القارئ المسن ألا يجعل هذا الكتاب موضوعاً للطالعة لكي يقف على ما فيه من معارف . إذ كثيراً ما نعرف الأشياء دون العمل بها . فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عقائد وعادات يمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها . فكلنا يعرف مثلاً أن الشره إلى الطعام ، أو بعض أنواعه ، يضر بالمسنين . ولكن المسن الذي يعرف هذا الضرر لا يكف أحياناً عن تناول الأاطعمة المضرة . لأن المعرفة لم تتحول في نفسه إلى عقيدة . فالمعرفة يجب أن تكون طريقاً إلى العقيدة ، ثم إلى العادة والعمل . ومعظم الناس لا يتقصبهم المعارف ، بل يتقصبهم التطبيق . وهنا يتضح الفرق بين المسن الذي استعطر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوباً لعيشه ، وبين ذلك الآخر الذي يعرف ولا يبالي

ثم هناك شيء آخر يستحق أن ننبه عنه . هو أن قارئ هذا

الكتاب قد ينزع عند قراءته واستيعابه إلى الحاسة في ممارسة نشاطه واختباراته . وقد يسرف في هذا ويذشط ، فيجلب الضرر على نفسه . وحاله هنا كحال أولئك السيدات الأمريكيات اللاتي يصلح الجراح غضون وجوههن ويسوى تجهيزاتهن بعد الخمسين . فإنهن عقب هذه العملية يجدن وجوههن قد اكتسبت صياحة وجمالاً كأن الشباب قد عاد كاملاً ، فيعمدن بإيجاء هذا المظهر إلى نشاط جديد ، ويسرفن في المرح والنشاط ، حتى لترقص السيدة المسنة وتلاعب وتسهر وتأكل ما تشتهى ، أو بالأحرى تشرب ما تشتهى وهي فرحة بأمارات الشباب الذى يبدو على وجهها بالتفات الشبان إليها مع أنها قد فاتت الخمسين . ثم تكون النتيجة وخيمة بانتهيار مفاجيء في صحتها

وقارىء هذا الكتاب بإيجاء فصوله قد يقع في مثل هذا الوهم ، لأنه يحس نشاطاً ومرحاً قد يدفعه إلى الشطط . وقد خصصنا فصلاً عن الاعتدال في هذا الكتاب لهذا السبب . لأننا إذا كنا سانتجنب الزهد فإننا أيضاً يجب أن نتجنب الإسراف والغلو . أو بكلمة أخرى يجب أن نعتمد على الحكمة في سلوكنا والتصرف بشهواتنا . إذ ليس أضر على المسن من الإسراف الذى يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصر حياته . والإسراف كالزهد الذى يميمت عواطفنا ، فيميرت الجسم والذهن أيضاً . والمسن الحكيم هو الذى يزن ويقارن ، ويعتدل في ألوان نشاطه جميعاً

ومشكلة الشيخوخة مثلثة ، أى في النفس والذهن والجسم . ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة ، لأن صحة النفس هي تسعة أعشار المشكلة .

بل هي كل المشكلة . وهذا هو ما حملنا على الالتفات السيكولوجي الخاص
في هذا الكتاب . ومتى صحت النفس ، صح الذهن والجسم . ذلك لأننا
نستطيع أن نستغل أذهانتنا وأجسامنا ، بل نتحمل أى مرض في الجسم ،
إذا كانت نفوسنا سليمة . ولكن هذه النظرية لا تعكس

ولمى أرجو أن أكون قد خدمت المسنين بهذا الكتيب حتى
يردادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم . ولما كانت الغاية من تأليف هذا
الكتيب هي النفع العام للمسنين ، فإنى أرجو القارئ الذى يجد غموضاً
أو صعوبة أو إيجازاً محلاً في بعض فصوله أن ينبهني حتى أصلح هذا
النقص في طبعة تالية



هذا الكتاب هو محاولة أولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى . وأنى أرجو أن أكون قد خدمت ببخته المسنين . حتى يزدادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم ..

وليست غايتى أن نزيد حياتنا سنين فقط ، بل أن نزيد سنينا حياة . حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ . وهم . وقد صار عقيماً زائداً على الدنيا : بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع . وأنه فى هذا الأئناع جدير بأن يستمتع بالحياة ، وينشط لجنى ثمرات السنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع ..

ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية . وقد مستها جميعاً . ولكننى أعتقد أنها قبل كل شئء مشكلة نفسية ومتى صحت النفس صح الذهن والجسم ..

المقبل بالفعال والإكثار
والمستمر فى بيروم